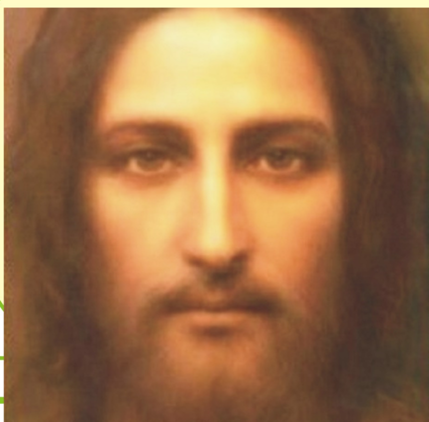

Trezirea
iubirii
Cum să-ţi
iubeşti
aproapele ca
pe tine însuţi
gina lake

TREZIREA IUBIRII

Cum să-ţi iubeşti aproapele ca pe tine însuţi



Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre



SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2021

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

„Awakening Love: How to Love Your Neighbor as Yourself"

by Gina Lake

Endless Satsang Foundation, 2020

RadicalHappiness.com

Conţinut

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând audio mesajele care formează capitolele acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea pe YouTube cu toate capitolele cărţii “Trezirea iubirii: Cum să-ţi iubeşti aproapele ca pe tine însuţi”, în playlist-ul:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUsbzgNoP_iRVMqtkLe5U01U

PREFAŢĂ

Înainte ca Isus să vă prezinte propria lui Introducere la această carte, aş dori să vă explic cum au fost scrise, aceasta şi celelalte cărţi pe care le-am primit de la Isus. Mi s-au transmis cuvânt cu cuvânt, printr-un fel de dictare pe care o aud foarte clar în minte şi este distinctă de propriile gânduri.

Acest proces se numeşte channeling conştient (n.tr. – mediumnitate, în limba română), deoarece, când primesc aceste cuvinte, sunt perfect conştientă şi nu mă aflu într-o stare modificată de conştiinţă. Pot chiar să mă mişc şi să aud cuvintele, atâta timp cât mintea mea este tăcută. Am primit alte zece cărţi de la Isus în acest fel, care nu au necesitat nicio organizare din partea mea, ci doar o uşoară editare.

Când scriu o carte, parcă Isus stă lângă mine, dictându-mi. Îi simt prezenţa, iar cuvintele sale au o tonalitate şi o senzaţie distincte, o energie care reflectă bunătatea, blândeţea şi puterea celui pe care îl cunoaştem sub numele de Isus Cristos.

Acest tip de channeling/mediumnitate nu este ceva rar. Atât sfinţii, cât şi oameni mai obişnuiţi au avut acest dar. În catolicism, se numeşte locuţiune interioară. Sfânta Tereza de Avila a scris despre aceasta în cartea sa din secolul al XVI-lea, numită “Castelul interior”.

Cu toate acestea, există multe concepţii greşite despre channeling/mediumnitate, în special în mintea creştinilor fundamentalişti, cărora li s-a inoculat ideea că este „de la Diavolul”. Ei susţin această afirmaţie cu câteva pasaje din Vechiul Testament, care nu sunt însă confirmate de Noul Testament. Ironia este că multe dintre revelaţiile date profeţilor şi altora în Scripturi au fost primite în acest fel sau prin clarviziune, prin viziuni. În plus, mulţi creştini susţin că Dumnezeu sau Isus le vorbeşte direct, sau atribuie aceste cuvinte Duhului Sfânt, care este modul prin care creştinismul recunoaşte că Dumnezeu ne vorbeşte şi ne îndrumă intern. Evenimentele paranormale, cum ar fi auzirea glasului lui Dumnezeu sau a oricărei alte entităţi şi viziunile, abundă în Biblie, iar astfel de evenimente nu se limitează la timpurile străvechi. De-a lungul istoriei, aceste comunicări au susţinut şi

inspirat omenirea şi au stat la baza unora dintre cele mai importante invenţii ale noastre.

Asta nu înseamnă că nu ar trebui să avem discernământ; nu toate comunicările din altă dimensiune provin din surse de încredere. Dar nu trebuie nici să declarăm că orice channeling este rău. În 1 Ioan 4:1, ni se spune: „Nu credeţi orice duh, ci verificaţi dacă este de la Dumnezeu". Aceasta implică faptul că unele sunt de la Dumnezeu. Şi în 1 Tesaloniceni 5:21 ni se spune "să încercăm toate lucrurile şi să păstrăm ceea ce este bun". Cum verificăm aceste lucruri? Isus ne-a lăsat această îndrumare: „Prin roadele lor îi vei cunoaşte". Vom şti ce este adevărat şi ce nu este adevărat prin roadele credinţelor noastre. Adevărul dă rezultate bune; falsul nu.

Isus însuşi a primit informaţii şi îndrumări din alte dimensiuni, atât prin intuiţie, cât şi prin voci. El îşi cunoştea scopul vieţii şi îşi cunoştea destinul – ştia cum va muri. Ştia lucruri pe care alţii nu le ştiau. Dar el nu este singurul despre care se poate spune asta. Şi nicăieri în Biblie, Isus nu i-a descurajat pe oameni să se conecteze cu forţele călăuzitoare non-fizice. De exemplu, în Matei 17, se spune că Isus a vorbit cu Moise şi Ilie, care muriseră cu mult înainte. Acesta a fost un moment atât de transformator pentru Isus, încât este numit Transfigurarea (n.tr. – Schimbarea la faţă, în ortodoxie) de către biserica catolică şi sărbătorit într-o zi sfântă.

Isus avea o legătură personală cu Dumnezeu şi ne-a încurajat pe fiecare dintre noi să ne conectăm cu Dumnezeu: „Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi găsi; bateţi şi vi se va deschide". Isus nu s-a declarat ca mijlocitor între noi şi Dumnezeu; ci oamenii înşişi au făcut-o. Isus a fost un adversar al ierarhiei ortodoxe a vremii şi i-a criticat aspru superficialitatea şi ipocrizia.

Când Isus a spus: „Eu sunt Calea şi Adevărul şi Viaţa. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin mine", Isus vorbea despre sine ca fiind un reprezentant al iubirii. Ceea ce spunea el era că dragostea este Calea, Adevărul şi Viaţa şi nimeni nu vine la Dumnezeu decât prin iubire, prin ceea ce Isus a predicat.

Distorsiunea acestui citat a creat o mare divizare. A permis creştinismului să îşi proclame exclusivitatea şi superioritatea. Acest citat a fost folosit pentru a-l prezenta pe Isus drept singurul emisar adevărat –

Fiu – al lui Dumnezeu, ceea ce este neadevărat. Această credinţă, susţinută de atât de mulţi creştini, a fost devastatoare pentru pacea şi unitatea de pe această planetă. Acest citat a fost folosit pentru a justifica judecarea, izolarea şi chiar persecutarea celor de alte credinţe. Nu aceasta a fost calea lui Isus. Acesta este un exemplu al modului în care ego-ul a corupt creştinismul şi cum ego-ul corupe religia în general.

Isus era disponibil oricui, indiferent de credinţele şi chiar de comportamentul cuiva. Această nediscriminare a fost unul dintre calităţile care l-au făcut pe Isus atât de remarcabil. El i-a îmbrăţişat chiar şi pe păcătoşi şi pe cei alungaţi din societate. El ne-a spus să iubim pe toată lumea, nu doar pe cei care seamănă cu noi, care sunt înrudiţi cu noi sau care sunt uşor de iubit.

În cărţile mele, Isus a invitat, în repetate rânduri, oamenii să-l cheme. El doreşte ca aceştia să ştie că este alături de toţi cei care sunt sincer dedicaţi lui şi mesajului său de dragoste, indiferent de credinţele lor religioase. Dovada disponibilităţii sale este că prezenţa sa este resimţită de toţi cei care îl iubesc şi îl cheamă, în biserici sau oriunde s-ar afla.

Omenirea este foarte importantă pentru Isus şi el este foarte important pentru omenire, deşi Isus nu este singurul care îndrumă şi susţine omenirea. Isus trăieşte astăzi într-o dimensiune superioară alături de alţii care îndrumă şi susţin cu dragoste şi compasiune umanitatea. Iar Isus continuă să inspire pe mulţi cu învăţăturile sale, prin cărţile pe care le dictează şi în momentele de contemplare şi meditaţie individuală.

De ce n-ar face asta, dacă poate s-o facă? Dacă Isus încă există – şi el există! – cu siguranţă că îi pasă suficient de mult de omenire încât să continue să facă tot ce poate pentru a ridica omenirea. Şi asta face.

Prezenţa unor fiinţe non-fizice iubitoare, înţelepte precum Isus este o mare binecuvântare şi dar oferit umanităţii, fără de care am fi pierduţi. Fie că numiţi aceste fiinţe non-fizice Dumnezeu sau îngeri sau Maeştri Ascensionaţi sau ghizi spirituali, ele sunt un fenomen absolut real.

Mesajul lui Isus din urmă cu două mii de ani şi cel de acum este că şi noi suntem în esenţă divini, nu păcătoşi, deşi ne chinuim cu un ego. Isus a fost un exemplu a ceea ce putem fi cu toţii, un model a ceea ce este posibil pentru fiecare fiinţă umană, un model de fiinţă umană iubitoare.

Mesajul său a fost că şi noi putem deveni Cristici – iluminaţi – aşa cum a fost el. Dacă nu ar fi adevărat, de ce ar mai încerca să ne înveţe să fim ca el?! Cu toţii suntem fii şi fiice ale lui Dumnezeu. Din păcate, creştinii au înţeles greşit cine a fost Isus.

Oare este o blasfemie să sugerăm că, poate, fiinţele umane au înţeles greşit cine a fost Isus şi chiar au înţeles greşit mesajul său uneori?! Creştinismul a fost creat de oameni, iar oamenii înţeleg greşit mereu, mai ales chestiunile profunde şi ezoterice; şi oamenii erau destul de primitivi şi inculţi când a fost scrisă Biblia şi a fost fondat creştinismul.

Încă de când Isus umbla pe Pământ, oamenii l-au înţeles greşit, pe el şi învăţăturile sale, iar creştinismul a perpetuat unele dintre aceste neînţelegeri. Oare nu-i evident?! Dacă creştinismul ar fi înţeles totul corect, oare nu am trăi acum aşa cum a predicat Isus, decât o facem de două mii de ani încoace?! Dacă creştinismul ar fi înţeles totul corect, mă îndoiesc că ne-am fi angajat în cruciade sau în Inchiziţie sau în orice alt război religios. Dacă am fi înţeles cu adevărat ceea ce a predat el, oare nu am fi pus capăt războaielor până acum?! Nu am fi învăţat să ne înţelegem cu cei ale căror credinţe sunt diferite de ale noastre?! Nu am fi încetat să îi judecăm pe alţii?!

În schimb, creştinismul şi alte religii au contribuit la perpetuarea războiului, persecuţiei, conflictului şi judecăţii. Nu negăm binele promovat de creştinism sau de alte religii, ci subliniem erorile creştinismului. Este supus greşelii şi este supus greşelii pentru că a fost creat de oameni. Nu orice pretinde el a fi Adevăr este adevărat.

Isus ne-a îndemnat să fim paşnici, să-i iubim pe alţii şi să nu judecăm. Învăţăturile sale nu divizau, ci căutau să unească oamenii. Isus nu a stabilit o religie. Religiile au fost create de oameni. Isus, Buddha şi alte fiinţe umane iluminate au adus Adevărul omenirii, dar apoi umanitatea a înţeles greşit sau a denaturat o mare parte din învăţăturile lor. Nu există o singură religie adevărată; există doar Adevărul.

Undeva, am luat-o pe o cale greşită. Nu am rămas fideli principiilor iubirii şi păcii care ne-au fost predicate de Isus. Am crezut lucruri contrare iubirii, contrare păcii, contrare învăţăturilor lui Isus. Unele dintre aceste credinţe au devenit chiar doctrine. Am dat credinţei sensul de credinţă în doctrină, în loc de credinţa în existenţa şi bunătatea lui

Dumnezeu. Ne-am mulţumit cu o religie a regulilor în locul celei care ne conectează la adâncurile fiinţei noastre.

Am căzut pradă dogmei, regulilor rigide, vinovăţiei, ruşinii, fricii, credinţei în pedeapsă şi doctrinei păcatului şi a nevredniciei. Mulţi sunt ţinuţi ostatici ai dogmei de frica Iadului şi a condamnării veşnice. Dar Isus nu a atras masele de oameni prin frică şi nici creştinismul nu ar trebui s-o facă. El a atras masele pentru că vorbea Adevărul, iar ei au recunoscut Adevărul când l-au auzit.

Din fericire, învăţăturile de bază ale lui Isus au fost păstrate, iar aceste învăţături se referă în primul rând la dragoste, despre care este vorba şi în această carte. În aceasta şi în celelalte cărţi primite de mine prin channeling, Isus ne oferă învăţăturile pe care le-a dat acum două mii de ani şi pe care ni le-ar da dacă ar fi în viaţă astăzi, care sunt în esenţă aceleaşi. Aceste învăţături oferă soluţiile de care are nevoie lumea noastră zbuciumată, dacă avem „urechi de auzit”.

Această carte este puţin diferită de celelalte pe care le-am scris, în sensul că explorează ce a vrut să spună Isus prin unele dintre citatele care i-au fost atribuite, în special cele despre dragoste. În acest fel, vom explora temeinic subiectul iubirii: ce este iubirea, cum să iubeşti, de ce este greu să iubeşti şi cum arată dragostea în lumea de astăzi.

Sper că veţi putea să lăsaţi deoparte orice prejudecăţi şi aşteptări cu privire la mecanismul prin care ne vorbeşte Isus şi să lăsaţi cuvintele să vă atingă inima şi să vă transforme mintea.

Lăsaţi ca roadele acestor învăţături să vă confirme adevărul lor! Adevărul acestor cuvinte se va revela de la sine când le veţi testa în viaţa voastră. Iar acum, fac un pas în lateral, ca să îl puteţi simţi mai direct pe cel care a fost şi este cunoscut sub numele de Isus Cristos, vorbindu-ne despre dragoste.

Gina Lake,
aprilie 2020



INTRODUCERE

Eu sunt cel pe care îl ştiţi ca Isus Cristos. În această carte, vă ofer cele mai importante învăţături ale mele: învăţăturile despre dragoste. De ce sunt eu pomenit şi de ce unii au ajuns să mă vadă ca pe Dumnezeu este, pur şi simplu, pentru că am spus Adevărul. Atât este Adevărul de puternic şi atât de profund rezonează în voi. În inima inimilor voastre, cunoaşteţi Adevărul şi ştiţi că Adevărul vă va elibera. Ştiţi că Adevărul există şi că merită căutat. Iar unii dintre voi sunteţi gata să-l descoperiţi odată şi pentru totdeauna.

Acest Adevăr îl ştie oricine. E acela că dragostea este răspunsul la orice întrebare şi modul cum să te comporţi. *Ce ar trebui să fac?* Iubeşte. *Cum procedez?* Cu dragoste. *Ce să fac în privinţa...?* Acceptă situaţia cu dragoste şi compasiune şi aşteaptă în linişte să apară şi îndrumările. *Cum să devin fericit?* Iubeşte. *Cum pot găsi un partener?* Iubeşte. *Cum să mă înţeleg cu vecinul, cu şeful, cu duşmanul meu?* Iubeşte. Dacă răspunzi la aceste întrebări în alt mod, nu vei fi fericit, te vei lupta, vei avea probleme, vei suferi, îţi va lipsi sprijinul celorlalţi. Atât este de simplu.

Şi totuşi, dragostea pare a fi ceva foarte dificil. De ce este aşa şi cum poate fi depăşit acest lucru? Despre aceasta este vorba în această carte. Speranţa mea este să trezesc dragostea din voi, pe care o preţuiţi la mine.

Eu nu sunt decât un model a ceea ce poate fi şi trebuie să fie fiinţa umană.

Sunteţi meniţi să fiţi iubitori, fericiţi şi în pace. Acest lucru este posibil, iar calea este, întâi, să ştiţi acest lucru şi, apoi, să cultivaţi iubirea care există în voi. A cultiva înseamnă a crea condiţii în care dragostea poate înflori. Hrăniţi şi păstraţi dragostea. Da, este nevoie de efort pentru a fi iubitor, dar recompensele sunt magnifice. Deşi dragostea are nevoie să fie cultivată, odată ce a încolţit, ea creşte singură, pentru că, voi fiind o scânteie din Dumnezeu, este în natura voastră să iubiţi.

Această carte prezintă ceea ce v-aş învăţa despre dragoste dacă aş umbla printre voi astăzi. Are la bază unele citate ale mele şi altele din Biblie, care au ajuns la voi de-a lungul timpului. Aceste citate reprezintă ceea ce am predicat acum două mii de ani. Nu toate lucrurile consemnate în Biblie şi presupuse că au fost spuse de mine sunt corecte, dar citatele pe care se bazează această carte sunt învăţăturile fundamentale pe care le-am dat atunci şi vi le ofer astăzi. Dacă le urmaţi, vă vor schimba viaţa şi vor transforma lumea.

Isus,
dictare prin Gina Lake, aprilie 2020

Capitolul 1

IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Esenţa învăţăturii mele când umblam pe Pământ precum şi cea de acum este să iubirea. Instrucţiunea-cheie şi suma Poruncilor este să iubiţi. Ce înseamnă să iubeşti? Cum arată dragostea? Arată aşa: „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" şi „Fă-le altora aşa cum ai vrea ca ei să-ţi facă ţie". Aceste două instrucţiuni conţin esenţa învăţăturilor mele şi secretul pentru a fi fericit şi înfloritor ca individ şi ca societate.

Prima parte, „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" este o adevărată provocare pentru unii. „Şi dacă nu mă iubesc? Cum să mă iubesc pe mine însumi?" Nu este un fapt dat că te iubeşti pe tine, aşa că de aici trebuie să începem. Ce înseamnă să te iubeşti pe tine însuţi şi cum să te iubeşti pe tine însuţi?

Uneori te iubeşti mâncând fursecuri sau cumpărându-ţi un cadou. Sau ai putea încerca să te îmbunătăţeşti pentru a deveni mai demn de a fi iubit. Crezi că, dacă te iubesc mai mulţi oameni, atunci poate te vei iubi şi tu. Prea des, a te iubi se traduce prin faptul că te răsfeţi sau că faci ceva pentru a-i face pe ceilalţi să te iubească. Dar nu despre asta vorbesc. Acestea sunt soluţiile ego-ului la faptul că nu te iubeşti.

Deci, hai să vorbim puţin despre ego, din moment ce ego-ul este motivul pentru care oamenii nu se iubesc pe ei înşişi. Ego-ul este sinele condiţionat şi senzaţia că eşti un individ, separat de ceilalţi. Se reflectă în vocea din capul tău, mai ales în toate gândurile care încep cu „eu". Ego-ul este senzaţia de *eu, cine sunt, cine vreau să fiu, cine am fost în trecut, cine voi fi, ce vreau şi nu vreau*, şi *ceea ce îmi place şi nu îmi place*. Ego-ul este alcătuit din toate convingerile pe care le ai despre tine şi ceea ce crezi că alţii cred despre tine.

Ego-ul, de fapt, nu este real, ci doar un sentiment de sine construit pe un set de credinţe despre cine eşti. Acest set de credinţe nu sunt ce eşti, nici nu reflectă cu exactitate cine eşti, motiv pentru care simţul de sine creat de ego este numit sinele fals, în opoziţie cu sinele adevărat, sinele divin.

Ego-ul nu ar fi o problemă în ceea ce priveşte iubirea de sine, dacă credinţele asociate cu ego-ul şi sinele fals nu ar fi atât de negative, limitative şi neadevărate. Problema este că ego-ul şi sinele fals pe care îl creează este un sine nefericit, deoarece, în miezul său, simte frică, lipsuri, se simte deficient, vulnerabil şi insuficient de valoros. Ce-i mai rău este că aceste sentimente te fac să nu fii bun cu ceilalţi, ceea ce face să simţi şi mai puţină iubire faţă de tine însuţi.

De aceea nu vă iubiţi pe voi înşivă şi aveţi dificultăţi în a-i iubi pe ceilalţi: Credeţi în convingerile care fac parte din programarea voastră egotică. Credeţi că sunteţi acest sine negativ, nefericit, şi credinţa asta vă determină să funcţionaţi prost şi să vă comportaţi urât cu ceilalţi. Întrucât toată lumea are un ego şi condiţionări similare, toată omenirea suferă în mod similar.

Cu toate acestea, adevărul este că tu eşti o fiinţă divină, o fiinţă spirituală, o extensie a lui Dumnezeu, care joacă temporar rolul de om şi care *are* un ego, dar nu este ego-ul. Ego-ul tău te face să te simţi rău şi să te comporţi urât, dar natura ta esenţială este bunătatea, la fel cum şi Dumnezeu este bunătate. În realitate, sinele tău adevărat, sinele divin, este singurul sine care există, în timp ce sinele fals este un miraj.

Nu eşti sinele fals. Eşti sinele divin, dar sinele divin îngăduie să ai experienţa de a fi sinele fals. Sinele divin îşi permite să se piardă în iluzia sinelui fals până la un anumit punct al evoluţiei spirituale, când te trezeşti din această iluzie. Cea mai mare parte a omenirii încă nu s-a trezit, dar astăzi se trezesc mult mai mulţi oameni decât oricând.

Ceea ce este dificil în privinţa iubirii de sine este să-ţi iubeşti sinele fals, sentimentul negativ al sinelui creat de ego şi de celelalte condiţionări. Când crezi că eşti acest sentiment de sine, atunci te simţi mic, slab, cu lipsuri, rău, critic, fricos, supărat şi nefericit – şi acel sine este greu de iubit. Ceea ce nu este greu de iubit este sinele tău divin – cel ce eşti cu adevărat – pentru că eul acela este bunătate pură, iubire pură. Cine eşti cu adevărat, sinele tău divin, este uşor de iubit, deoarece sinele tău divin este chiar iubirea.

Unii oameni sunt uşor de iubit, deoarece reflectă foarte clar natura lor divină. Opusul este, de asemenea, adevărat: Cu cât oamenii reflectă mai puţin natura lor divină (cu cât ei reflectă mai mult natura lor egotică), cu atât sunt mai greu de iubit. În mod natural, iubeşti ceea ce-i

făcut din dragoste şi, tot în mod natural, eviţi sau te simţi respins de ceea ce nu-i din dragoste.

Toată lumea are un ego, iar ego-ul nu este făcut din dragoste. Ego-ul nu este nici rău, deşi se află la baza tuturor actelor care pot fi considerate rele. Ego-ul nu este un lucru sau o entitate; este doar programarea de a avea grijă de Numărul Unu. Această programare te face să fii în serviciu-pentru-sine, egocentric, fricos, neîncrezător, defensiv şi agresiv.

Ego-ul este doar o senzaţie de eu, totuşi, nu este ceva real sau adevărat. Această senzaţie de eu nu-i ceva tangibil şi poate fi uşor trecută cu vederea dacă scoatem în evidenţă lipsa sa de realitate. Ego-ul este programarea care te determină să vezi viaţa, pe tine şi pe ceilalţi printr-un fel de lentilă, una contaminată de frică, judecată, limitare, meschinărie şi un sentiment de lipsă.

Programarea egotică creează senzaţia de a fi atacat sau ameninţat de ceilalţi şi de viaţă. Ego-ul se teme în cea mai mare parte a timpului şi, prin urmare, este separat de dragoste. Această frică este o iluzie, imaginarea a ceva înfricoşător din viitor, care nu se bazează pe o ameninţare reală aici-şi-acum.

Totuşi, când te identifici cu această parte foarte primitivă a ta, atunci crezi în temerile ego-ului şi încerci să te protejezi în orice mod poţi, de obicei încercând să obţii mai multă bogăţie, confort, putere, securitate, control, succes, popularitate, şi admiraţie – toate lucrurile care fac ca ego-ul să se simtă mai sigur, cel puţin temporar.

Toată lumea ştie ce este ego-ul şi cum se resimte acesta, pentru că starea egotică de conştiinţă este starea în care trăiesc majoritatea oamenilor – dar nu întotdeauna. Uneori ego-ul se relaxează – tu te relaxezi – şi te întorci Acasă la natura ta divină. Te simţi în pace, mulţumit şi fericit, te simţi bine – până când ego-ul se întoarce şi atunci simţi iarăşi că îţi lipseşte ceva, te simţi fricos, chinuit, stresat, nemulţumit, confuz şi nefericit.

Acestea sunt două stări de conştiinţă foarte diferite, de care toată lumea este conştientă: starea de a fi identificat cu ego-ul şi starea de a fi identificat cu sinele divin. Calea spirituală şi evoluţia spirituală te învaţă să-ţi schimbi starea şi să-ţi exprimi tot mai mult sinele divin în lume.

Este imposibil să te iubeşti cu adevărat atunci când te identifici cu ego-ul. Ai putea să fii mulţumit de tine şi să te simţi bine pe moment –

mândru şi încântat de un anumit succes. Dar dacă iubirea de sine depinde de a câştiga sau a obţine ceva, atunci nu te vei iubi niciodată sau nu te vei simţi bine pentru mult timp, ci vei simţi repede nevoia să câştigi sau să realizezi altceva pentru a te simţi din nou bine. Când eşti identificat cu ego-ul, iubirea de sine este o experienţă trecătoare.

Din păcate, iubirea de sine sau mândria care vine din câştigarea a ceva, deseori, nu te face să devii mai iubitor sau mai amabil, nu se traduce în „a-ţi iubi aproapele ca pe tine însuţi”. În schimb, mulţi care au obţinut ceva de preţ se ţin cu nasul pe sus şi separaţi de ceilalţi. Nu, mulţumirea de sine că ai realizat ceva nu este genul de iubire care duce la iubirea aproapelui.

A fi mândru de tine nu înseamnă acelaşi lucru cu a te iubi. Când eşti mulţumit de tine însuţi înseamnă că te simţi bine cu sinele fals, iar asocierea cu sinele fals nu te poate face niciodată să te iubeşti cu adevărat pe tine însuţi sau pe aproapele tău. Şi spre deosebire de iubire, mândria nici măcar nu-ţi dă o senzaţie de bine, ceea ce este dovada că mândria vine de la ego.

Singurul capabil să iubească orice, inclusiv pe sine, este sinele divin, Cristosul din tine, bunătatea / Dumnezeirea din tine. Ego-ul nu ştie să iubească, nici măcar pe sine. Pentru a te iubi pe tine însuţi, trebuie să fii în legătură cu Acela ce iubeşte: Divinul din tine.

Acest lucru ar putea fi deosebit de dificil dacă nu crezi că Divinul – Dumnezeu – trăieşte în tine, că Cristos există în tine, după cum există în mine. Dacă crezi că eşti un păcătos şi separat de Dumnezeu, aşa cum sunt învăţaţi mulţi creştini, e posibil să nu fii conştient, pe cât ai putea fi, de propria ta divinitate, de propria ta natură iubitoare înnăscută. Cu adevărat, Dumnezeu nu este separat de tine. Tu eşti Dumnezeu, la fel de mult pe cât sunt şi eu. Eşti o expresie a lui Dumnezeu.

Este ironic faptul că creştinismul exaltă iubirea, dar îi împiedică pe oameni să se iubească pe ei înşişi, spunându-le că sunt păcătoşi, ţinându-i în frică şi susţinând că eu aş fi fost singurul fiu al lui Dumnezeu, când nu am fost. Eram diferit de majoritatea doar pentru că realizasem adevărul naturii mele divine. Motivul pentru care am venit a fost să vă arăt cum să vă puneţi în evidenţă calităţile Cristice şi să trăiţi aşa cum am făcut-o eu. Am fost şi sunt un model pentru ceea ce puteţi fi şi voi. Nu am venit ca să fiu venerat.

Da, aveţi un ego, dar el nu constituie natura voastră esenţială. Natura voastră esenţială este divină şi ea este cea capabilă să iubească necondiţionat, aşa cum se ştie că am iubit eu, deşi, ca orice altă fiinţă umană, nu am fost perfect. Iubirea care este în mine este şi în voi. Iubirea este adevărata voastră natură, la fel de mult pe cât este şi a mea. Asta înseamnă că e posibil să iubiţi aşa cum am făcut-o eu.

Acesta a fost mesajul meu, nu că aţi fi păcătoşi şi că singura posibilitate de fericire s-ar găsi în ceruri. Nu, am venit pe Pământ pentru a vă arăta că este posibil să vă iubiţi aproapele ca pe voi înşivă şi a vă încuraja s-o faceţi. Am venit pe Pământ nu pentru a aduce dragostea şi apoi a pleca, ci pentru a aprinde iubirea din voi, pentru a vă arăta că şi voi aţi putea fi Cristici, aşa cum am fost eu şi sunt. Destinul vostru este să trăiţi ca dragoste şi am venit să vă arăt cum s-o faceţi. Acesta a fost şi este scopul învăţăturilor mele.

Pentru a trăi ca dragoste, trebuie să înveţi să mergi în acel loc din tine care iubeşte. Trebuie să înveţi să-ţi schimbi starea, să te lepezi de ego. Ce te ajută să te scufunzi în acel loc, acea stare unde se află iubirea? Când priveşti un apus de soare frumos? Când te joci cu câinele tău? Când asculţi o piesă muzicală inspirată? Când eşti în pădure şi simţi pământul sub picioare? Când te uiţi la un foc în şemineu? Când cânţi un cântec? Când urmăreşti cum îşi schimbă norii forma? Când priveşti cerul nopţii? Când râzi cu prietenii? Când priveşti cum ninge? Când îi citeşti o poveste copilului tău? Când pictezi un tablou? Când cânţi la un instrument? Când dansezi? Când arunci mingea la coş?

Toţi cunoaşteţi starea de iubire, bucurie, pace şi mulţumire şi o trăiţi adesea în viaţă. Cu toţii cunoaşteţi şi trăiţi dragostea, chiar şi pentru o clipă. Foarte multe lucruri pot să vă conducă în acel loc al iubirii din voi, lucruri foarte banale. Dar tocmai asta-i important, că viaţa, viaţa reală, lucrurile banale vă pot conduce către inima voastră plină de iubire. Oricând sunteţi absorbiţi de trăirea vieţii şi vă pierdeţi sinele vostru fals, când doar acţionaţi sau doar fiinţaţi, atunci apare dragostea. Singurul moment în care dragostea devine inaccesibilă este atunci când vă pierdeţi în gânduri egotice, acea voce din cap cu gânduri despre trecut şi viitor, gânduri de frică şi limitare şi gânduri despre eu-mine-mie. Atunci deveniţi sinele fals.

Să realizaţi lucrurile simple pe care tocmai le-am enumerat şi multe altele ca să vă întoarceţi la dragoste nu este dificil, inabordabil sau costisitor. Şi totuşi, mulţi nu se deranjează să le facă deloc sau să le facă pentru o perioadă de timp. Aceste lucruri ar trebui şi pot face parte din viaţa de zi cu zi a fiecăruia, dar deseori nu fac. Asta explică o mare parte din starea de rău din societate. Societatea este bolnavă ca urmare a lipsei de contact cu divinul, a lipsei sentimentului de legătură cu dragostea, pacea şi bucuria. Această lipsă de legătură cu ceea ce este real, adevărat şi semnificativ, cu natura voastră divină, devine o problemă şi mai mare din cauza duratei mari de timp pe care oamenii, inclusiv copiii, îl petrec în faţa computerelor şi televizoarelor. Ele atrag şi distrează mintea, dar nu hrănesc sufletul. Şi de cele mai multe ori, întăresc modul egotic de a vedea şi a aborda viaţa.

Desigur, există loc şi pentru divertisment şi informare, dar cu un preţ destul de scump plătit de viaţa spirituală în zilele noastre. Oamenii devin prea uşor dependenţi de stimularea mentală intensă, atât de uşor disponibilă astăzi. Iar apoi găsesc neinteresante acele lucruri simple care i-ar putea aduce la sinele lor divin, căci aşa par ele pentru minte. Când îţi stimulezi intens mintea, ea va dori şi mai multă intensitate, şi ţi se va părea că numai asta doreşti. O fi asta tot ce îşi doreşte mintea, dar nu este ceea ce îşi doreşte fiinţa ta, ce ai nevoie ca fiinţă umană. Implicarea exagerată în activităţi mentale te distanţează de viaţa reală, nu numai de relaţiile cu oamenii reali, ci chiar de trăirea reală a bucuriei, iubirii, păcii şi compasiunii specifice sinelui tău divin, precum şi de îndrumarea de care ai nevoie pentru a-ţi trăi viaţa din perspectiva dragostei.

Umanitatea se confruntă cu o criză spirituală, iar tehnologia, în multe privinţe, contribuie la aceasta şi nu o rezolvă. Fără să simţiţi dragostea în mod regulat, nu puteţi fi fericiţi. Aveţi nevoie de iubire ca de aerul pe care îl respiraţi şi aproape la fel de des. Multe lucruri vă pot aduce fericirea pentru scurte clipe, o prăjitură sau un zâmbet de la aproapele, dar dacă nu alegeţi în mod conştient să vă faceţi timp zilnic pentru lucruri care vă conduc la dragoste, nimic nu vă va satisface pe deplin. Şi veţi continua să căutaţi împlinirea în locurile greşite: divertisment, shopping, alimente, sex, alcool, droguri, succes, realizări sau, pur şi simplu, ocuparea timpului cu ceva. Aceste activităţi oferă o uşurare temporară de temerile şi negativitatea ego-ului. Vă ajută să

scăpaţi de pălăvrăgeala necontenită a vocii din cap sau vă ajută să fiţi mulţumiţi de sinele vostru fals pe o perioadă scurtă de timp. Totuşi, aceste alternative nu sunt soluţia, aşa cum probabil aţi descoperit. Soluţia constă în a vă acorda timp zilnic pentru a face unele dintre lucrurile foarte simple pe care le-am menţionat şi alte multe activităţi care nu sunt impulsionate de ego, ci inspirate de natura voastră divină.

Adevăratul vostru sine iubeşte lumea şi se bucură de viaţa care i-a fost dată. Îi place să se joace, să creeze, să râdă, să evolueze, să încerce lucruri noi, să exploreze, să înveţe şi, de asemenea, să se odihnească şi să nu facă nimic. Ca un copil, sinele divin adoră şi se desfată de viaţă. Pentru sinele divin, existenţa este minunată, uimitoare şi un mare cadou, pentru care el simte o imensă recunoştinţă. Iar când eşti aliniat cu sinele tău divin, aceasta devine şi experienţa ta. Sinele divin este sursa bucuriei, păcii, iubirii, compasiunii, răbdării, bunătăţii, tăriei, curajului şi a oricărei calităţi pozitive care-ţi trece prin minte. Iar când eşti aliniat cu acesta, exprimi aceste calităţi. Devii cel mai bun eu care ai putea fi.

Pe de altă parte, există şi viaţa aşa cum o experimentează ego-ul, pe care o vei trăi şi tu întocmai, dacă te identifici cu ego-ul tău. Lumea ego-ului, lumea lui eu-mie-mine şi a tuturor gândurilor care creează povestea despre eu, aceasta este o lume a iluziei. Este o lume pur mentală, în care exişti ca cineva care are probleme, temeri, fantezii, dorinţe şi poveşti despre tine şi despre ceilalţi. Acest eu şi această lume par reale, dar sunt o realitate imaginară, o irealitate. Când eşti fascinat de vocea din cap, trăieşti o realitate alternativă, una plină de gânduri şi emoţii negative. Vocea din minte născoceşte o realitate în care exişti separat de iubire şi de Dumnezeu. În acea realitate, eşti singur şi pe cont propriu într-o lume înfricoşătoare. Eşti imperfect, pus mereu în dificultate şi, probabil, nefericit. Nu trăieşti viaţa reală, aşa cum se desfăşoară ea în momentul prezent, ci trăieşti povestea minţii despre viaţa ta.

Realitatea este mult mai simplă şi mai satisfăcătoare decât lumea mentală a ego-ului. Realitatea este tot ceea ce trăieşti acum prin simţuri şi intuitiv, nu ceea ce gândeşti sau ceea ce gândurile te fac să trăieşti sau să simţi. Problema este că mintea egotică transformă viaţa în ceva personal, te pune pe tine, sinele tău fals, în centru şi atunci viaţa se învârte numai în jurul a ceea ce ego-ul doreşte şi îi place, în opoziţie cu ceea ce există deja. Asta face vocea din capul tău, face din experienţa

simplă a acestui moment ceva care se referă numai la tine. Transformă viaţa într-o dramă, ca un film cu tine ca personaj central. Aşa devii captiv în lumea ego-ului şi a sinelui fals.

Între timp, în afara acestei piese de teatru, iată-te, exişti şi ca adevăratul tău sine, conştient de viaţă şi trăind-o. Sinele divin este ceea ce este treaz şi conştient de tot ce se întâmplă. Este vigilent, curios şi interesat de toate. Este interesat chiar şi de drama egotică, dar nu exclusiv, căci îi place să se joace şi în lumea reală a simţurilor şi a lui aici-şi-acum. Dragostea aparţine acestei lumi reale, nu lumii ego-ului, pentru că dragostea este reală. Asta poate suna ciudat, fiindcă dragostea pare intangibilă şi greu de definit. Dragostea nu este un lucru cu o culoare şi o formă, ci este o experienţă directă şi asta o face reală, spre deosebire de gânduri. Experienţele sunt mai reale decât gândurile, care te duc într-o realitate virtuală. Ca nimic altceva, gândurile au capacitatea de a te translata într-o altă realitate, una ireală.

Vă rog să înţelegeţi că nu sugerez că mintea raţională sau imaginaţia creativă nu ar fi nişte daruri excelente şi instrumente utile. Vorbesc despre vocea din cap, care este diferită de aceste alte aspecte ale minţii. Mă refer la faptul că oamenii tind să se piardă în lumea născocită de vocea din capul lor. Asta îi îndepărtează de experienţa reală a momentului prezent şi îi îndepărtează de iubire, înţelepciune, curaj, compasiune, pace şi alte calităţi ale naturii lor divine, care nu pot fi accesate prin gândire.

Lumea ego-ului nu este raţională, ci o lume pre-raţională şi iraţională. Programarea ce alcătuieşte ego-ul este o programare primitivă, pe care omenirea o lasă în urmă. Nu ai nevoie de vocea din cap ca să-ţi spună cine eşti sau să-ţi spună ce să faci sau ce să crezi sau ce să vrei sau ca să te sperie. Nu vocea din capul tău te menţine în siguranţă, ci doar pretinde că o poate face. Vocea din capul tău reflectă cele mai joase instincte ale umanităţii, nu expresia ei cea mai înaltă. Este timpul ca omenirea să treacă într-o stare superioară, unde nu există frică, compulsiuni, agresiuni şi emoţii negative, o stare similară cu cea în care eu trăiam în marea majoritate a timpului când am trăit pe Pământ. Acum este posibil pentru mulţi dintre voi să avansaţi semnificativ în evoluţia voastră spirituală, deoarece aceste vremuri dificile solicită acest lucru.

Umanitatea a ajuns la o răscruce de drumuri şi nu va mai putea continua, decât dacă comportamentul ei se schimbă radical, întrucât fiinţele umane distrug chiar matricea care le susţine. Noi, cei care îndrumăm omenirea, suntem preocupaţi de acest lucru şi facem tot ce putem pentru a asigura supravieţuirea umanităţii. Nu trebuie subestimată puterea naturii de a transforma conştiinţa. Contactul cu natura, cum ar fi statul sau plimbatul prin natură, este una dintre cele mai sigure căi de a vă întoarce la dragostea specifică naturii voastre divine. Voi faceţi parte din natură, dar clădirile, drumurile, maşinile, televizoarele şi computerele au distanţat oamenii de natură, iar asta nu-i sănătos. Oamenii se simt confortabil şi în siguranţă, dar sunt deconectaţi de la sursa lor şi, prin urmare, de dragoste. Ego-ul a dobândit foarte multe din ceea ce-şi doreşte: siguranţă, protecţie, confort, frumuseţe, divertisment, plăcere, dar cu un preţ. Mulţi oameni nu ştiu cine sunt, nu sunt în contact cu natura lor divină, şi asta nu doar pentru că au un ego, ci şi pentru că societatea promovează dorinţele ego-ului într-atât de mult, încât viaţa voastră se învârte în jurul acestora, lăsând puţin timp şi energie pentru ceea ce este cu adevărat hrănitor şi îmbogăţitor al sufletului.

Nu a fost întotdeauna aşa. Oamenii nu au fost întotdeauna atât de conduşi de ego, ci trăiau mai aproape de natură. Această boală spirituală este o boală a timpurilor moderne de progres industrial şi tehnologic. Lumea modernă a fost concepută de ego pentru ego şi reflectă valorile acestuia.

Într-un fel sau altul, oamenii trebuie să se întoarcă la elementele de bază. Asta nu înseamnă neapărat să renunţaţi la confort, ci să faceţi loc pentru ceea ce este real şi pentru ceea ce contează cu adevărat, într-un cuvânt, pentru dragoste. Drumul înapoi la dragoste înseamnă să vă reconectaţi cu natura, dar şi să vă conectaţi cu experienţa simplă şi reală a acestui moment, indiferent dacă vă aflaţi sau nu în natură. Făceţi-vă timp zilnic pentru a simţi iubirea din interior, în orice mod este mai potrivit pentru voi. Pentru unii, va însemna să petreceţi mai mult timp în natură sau cu cei dragi sau cu animalele de companie. Pentru alţii, ar putea fi doar să staţi şi să fiinţaţi, să ascultaţi sau să interpretaţi muzică, să dansaţi, să cântaţi din voce, să scrieţi poezie sau să creaţi altceva. Pentru cei serioşi în această direcţie, meditaţia este cel mai eficient mod

de a vă detaşa de ego şi de a experimenta adevărata voastră natură. Găsiţi-vă propriul drum către această iubire şi făceţi-vă timp să o trăiţi.

Când acţiunile şi vorbirea voastră vor curge din această stare de conştiinţă, veţi fi fericiţi şi împliniţi cu adevărat. Veţi fi ghidaţi în viaţă de dragoste, compasiune şi înţelepciune şi asta vă va ajuta personal, precum şi pe toţi cei din jur. Când eşti plin de iubire, devii un magnet care atrage iubirea şi bunăvoinţa. Totul începe cu a te iubi îndeajuns ca să te îndepărtezi de sinele fals şi să te conectezi cu iubirea din tine. Fără această legătură cu natura ta divină, viaţa ta nu va decurge la fel de bine, ceea ce înseamnă că nici viaţa altor oameni nu va merge la fel de bine. Starea ta de conştiinţă îi afectează pe toţi ceilalţi. Când te afli într-o relaţie corectă cu Dumnezeu, cu iubirea, atunci şi cei din jurul tău pot să fie mai uşor într-o relaţie corectă cu El.

Să te iubeşti pe tine însuţi nu este un lucru egoist. Iubirea naturii tale divine nu se referă la tine, pentru că sinele fals dispare în acest fel de iubire, sinele fals se dizolvă şi tot ce rămâne este numai iubirea. A te iubi pe tine însuţi înseamnă să iubeşti bunătatea / Dumnezeirea din tine, iar asta-i uşor de făcut. Atunci este uşor să iubeşti sau măcar să ai compasiune chiar pentru sinele fals, dacă nu eşti prins în el. Când eşti în legătură cu dragostea naturii tale divine, dragostea curge de la tine către totul. Te simţi conectat cu tot ce atinge dragostea ta. Te simţi pe tine însuţi ca fiind nicăieri şi pretutindeni, şi simţi că tu şi ceea ce iubeşti sunt unul şi acelaşi lucru. Trăieşti în unitate cu viaţa, fără să mai existe un tu separat care s-o trăiască. Aceasta este experienţa supremă şi toţi aţi avut-o sau o puteţi avea într-o anumită măsură.

Când eşti conectat la sinele tău divin, devine irelevant pe cine sau ce anume iubeşti, deoarece însăşi trăirea iubirii te împlineşte. Când trăieşti dragostea sinelui tău divin, toate limitele dispar şi îţi iubeşti în mod natural aproapele cu o iubire pură şi necondiţionată. Când eşti aliniat cu sinele tău divin, eşti aliniat cu Dumnezeu şi cu întregul. De acolo vei primi îndrumări, ce să faci în continuare, ce să spui şi cum să fii în lume. Cine ştie ce va face sinele divin odată ce îi vei permite să se exprime prin tine?!

A-ţi iubi aproapele ca pe tine însuţi înseamnă să-ţi iubeşti aproapele aşa cum ar face-o sinele tău divin. Ce ar face sinele tău divin? Cum s-ar comporta faţă de aproapele tău? Ce ar oferi sau nu ar oferi cuiva? Cum ar

vorbi? Mulţi dintre voi v-aţi întrebat “Ce ar face Isus?”, care este o întrebare similară.

Când îi permiţi, sinele tău divin acţionează spontan faţă de ceilalţi într-un mod de care să beneficieze întregul. Aşa cum i-ai permis ego-ului să se exprime prin tine, poţi învăţa să-i permiţi şi sinelui tău divin să se exprime prin tine. Cine ştie ce va face?! Nu vei şti până când sinele tău divin nu acţionează.

Există un Tu care alege cine sau ce este la comandă: ego-ul sau sinele divin. Acest Tu este foarte misterios, nu-i aşa? Acesta este sinele divin care se trezeşte în tine. Să descriem aceste lucruri este un pic dificil, deoarece limbajul nu a fost conceput pentru a vorbi despre mister, ci doar îl adânceşte şi mai tare.

Eu am trăit după voinţa sinelui meu divin, voinţa Tatălui, nu după voinţa ego-ului şi asta puteţi şi voi să faceţi. Aceasta este singura diferenţă dintre mine şi voi. Nu am fost Dumnezeu mai mult decât voi – sau, mai bine zis, nu mai puţin Dumnezeu decât voi – dar mi-am activat acea forţă a lui Dumnezeu dinăuntru.

Înainte să dobândiţi o anumită conştientizare, se pare că nu prea aveţi de ales. La comandă este ego-ul, pentru că voi credeţi că sunteţi sinele fals. Dar odată ce sinele divin a fost actualizat sau activat într-o oarecare măsură, el poate începe să se manifeste mai liber în viaţa voastră. Această actualizare, această trecere de la ego la sinele divin este un proces care necesită timp, efort şi alegere conştientă. Nu se întâmplă peste noapte. Dezvoltarea spirituală necesită vigilenţă continuă faţă de vocea din capul vostru. Trebuie să deveniţi conştienţi de ceea ce vă cere să credeţi şi atunci, să nu o credeţi. Capacitatea de a fi conştient şi de a alege în acest mod contrar se dezvoltă prin exersarea actului de conştientizare şi alegere, la fel cum un muşchi se dezvoltă prin folosirea lui. Nu există altă cale.

Pentru a se trezi din ego, fiecare dintre voi trebuie să facă această lucrare. Odată ce v-aţi angajat în acest proces şi forţele spirituale văd asta, ele vin pentru a vă sprijini. Pe măsură ce vă întăriţi conexiunea cu sinele vostru divin, atrageţi din ce în ce mai mult ajutor de la fiinţele din dimensiunile superioare al căror scop este acela de a susţine acest proces la fiinţele umane. Ei nu sunt ghizii voştri obişnuiţi, ci unii care s-au

specializat pentru această etapă a dezvoltării spirituale. Nu uitaţi să îi chemaţi pentru ajutor ori de câte ori aveţi nevoie.

Când cineva începe să se trezească la adevăr şi să arunce cătuşele ego-ului, este un moment important în evoluţia spirituală. Până la urmă, fiecare suflet ajunge la acest moment important de cotitură. Mulţi dintre voi vă aflaţi în acest moment şi gata să deveniţi ceea ce sunteţi meniţi să fiţi, să deveniţi acea fiinţă umană cristică ce puteţi fi.

Trebuie să adaug că o fiinţă umană cristică sau iluminată nu arată astăzi neapărat aşa cum credeţi că arătam eu pe când eram în viaţă. Da, am făcut câteva minuni, mai ales pentru vindecare şi pentru a demonstra ce este posibil atunci când eşti conectat la Dumnezeu, sau iluminat. Dar asta nu înseamnă că şi voi veţi putea să faceţi minuni similare atunci când vă veţi trezi din ego sau veţi deveni iluminaţi.

Unul din motivele pentru care am fost răstignit a fost acela că am stârnit pasiunea admiratorilor mei, ceea ce ameninţa regimul existent. Miracolele au contribuit foarte mult la atracţia pe care masele o simţeau faţă de mine şi, în consecinţă, la moartea mea timpurie. Ştiam că aşa se va întâmpla, pentru că îmi cunoaşteam dinainte destinul.

Fiinţa umană trezită sau iluminată nu va afişa neapărat astfel de daruri extraordinare astăzi, deoarece i-ar perturba misiunea şi, prin urmare, ar fi contraproductiv. Fiinţa umană trezită sau iluminată de astăzi va părea destul de obişnuită şi poate să nu atragă prea multă atenţie sau să nu aibă o mare atracţie la mase, având în vedere natura materialistă a lumii voastre.

Această fiinţă va face greşeli şi va fi imperfectă, aşa cum am fost şi eu, deşi s-au scris puţine lucruri despre cât de uman eram, de vreme ce acest lucru ar fi subminat povestea bisericii că eu aş fi singurul Fiu al lui Dumnezeu. Este doar un mit acela că eu aş fi fost mai sfânt şi mai perfect decât ar putea fi o fiinţă umană. Am fost o simplă fiinţă umană, iar cei care se trezesc şi se iluminează ca mine sunt încă fiinţe umane, care vor păstra întotdeauna un ego şi posibilitatea de a se identifica cu el. Fiinţele umane trezite şi iluminate se pot simţi uneori şi ele supărate şi profund triste, dar nu păstrează acele sentimente pentru mult timp şi nu acţionează conform lor într-un mod dăunător. Asta-i diferenţa. Fiinţele umane iluminate încă mai au capacitatea de a simţi emoţii, dar emoţiile nu le mai conduc.

Mulţi se trezesc astăzi. S-ar putea să aveţi oameni apropiaţi care sunt deja treziţi sau în proces de trezire, iar voi să nu fiţi conştienţi de asta. Ca urmare a trezirii şi iluminării, oamenii devin mai iubitori şi mai senini, mai relaxaţi şi mai liberi, dar acest lucru poate să nu fie prea remarcat de cei din jur. Această transformare a conştiinţei, deşi evidentă pentru cel căruia i s-a întâmplat, nu este întotdeauna evidentă pentru ceilalţi, deoarece schimbarea este interioară. Trezirea spirituală înseamnă o schimbare a relaţiei cu ego-ul şi, prin urmare, a percepţiei vieţii. Schimbarea lentilei prin care fiinţa vede viaţa îi va afecta cu siguranţă şi comportamentul, dar, după cum am spus, ea nu va merge neapărat pe apă, nu va vindeca bolnavii sau nu va ţine discursuri inspirate maselor.

Dacă te-ai recunoaşte ca fiind iubire, ceea ce este absolut adevărat, ţi-ar mai fi greu să te iubeşti pe tine însuţi?! Dacă nu te iubeşti, este doar din cauză că tu crezi ce zice vocea din cap că ai fi şi urmezi sfatul ei greşit. Această voce îţi spune continuu că ai lipsuri şi nevoi, că nu eşti suficient de bun, că eşti în pericol şi că ar trebui ca viaţa şi oamenii să fie altfel decât aşa cum sunt pentru ca tu să fii fericit. Din acest motiv nu eşti fericit şi nu te iubeşti pe tine însuţi. Asta-i tot, doar această voce, care-i la fel în capul tuturor. Vocea asta îi face pe toţi să se simtă nemulţumiţi şi nefericiţi cu ei înşişi şi le distruge relaţiile. Dacă pleci urechea la această voce şi o crezi, îţi va fi greu să te iubeşti pe tine şi pe ceilalţi. Aceasta este cauza suferinţei umane. Începe cu vocea din cap, vocea ego-ului, iar de aici urmează toate suferinţele.

Spre deosebire de egoismul şi negativitatea specifice ego-ului, sinele divin are calităţi uşor de iubit în tine şi în oricine: virtutea, bunătatea, iubirea, compasiunea, acceptarea, curiozitatea, dorinţa de a creşte, curajul, bucuria, veselia şi creativitatea. Aceste calităţi sunt aspectul adorabil în tine şi în ceilalţi şi ceea ce face posibil să te iubeşti pe tine şi pe ceilalţi. Când te concentrezi asupra acestor calităţi, dragostea curge spontan către tine însuţi şi către ceilalţi.

Iată două practici care te vor ajuta să treci de la ego la iubire.

Petrece ceva timp în linişte repetând în minte următoarele fraze sau altele similare: “Eu sunt iubire, iubire, iubire. Dragostea lui Dumnezeu mă înconjoară şi mă pătrunde. Eu sunt această iubire care este Dumnezeu. Nu există nimic altceva decât această iubire atât în interior, cât şi în exterior, şi nimic nu poate răni această iubire. Sunt o

întruchipare a iubirii. Trăiesc pentru dragoste şi exprim dragostea în tot ceea ce spun şi fac.”

Iată o altă practică foarte folositoare şi puternică, pe care o poţi face în meditaţie, în timp ce stai treaz în pat sau chiar în timp ce conduci maşina sau faci alte lucruri în timpul zilei.

Energia este substratul vieţii şi această energie este iubirea. I s-ar putea spune şi lumină. Iubirea şi lumina sunt două cuvinte pentru acelaşi lucru, dar ele evocă experienţe diferite în interiorul tău. Lumina te ajută să vezi sau să vizualizezi această energie, iar iubirea te ajută să simţi adevărata natură a acestei energii. Aşa că voi folosi ambele cuvinte în această practică, pentru că vreau să vezi şi să simţi natura acestei energii. Practica este simplă şi include respiraţia, care te va ajuta să rămâi ancorat în corp şi în momentul prezent.

Acum, în timp ce inspiri încet şi profund, fără efort sau fără a încerca să-ţi controlezi respiraţia, ci respirând într-un mod foarte relaxat şi natural, imaginează-ţi că dragostea şi lumina îţi pătrund prin chakra coroanei, prin vârful capului, în timp ce spui: „Eu sunt iubire şi lumină”. În timp ce inspiri încet şi spui aceste cuvinte, inspiră dragostea şi lumina. Şi imaginează-ţi că dragostea şi lumina îmbibă şi reîncarcă fiecare celulă a corpului tău. Apoi, pe măsură ce expiri încet, spune încă o dată: “Sunt iubire şi lumină”. Şi imaginează-ţi că dragostea şi lumina se revarsă din fiecare celulă a corpului tău către lume.

Făcând acest exerciţiu, corpul fizic şi corpul subtil se umplu, literalmente, cu dragostea şi lumina Creatorului, până când se revarsă în lume. Această iubire şi lumină vindecă în toate privinţele. Te întinereşte, te împrospătează şi te conectează la Sursă, la Unime, la Dumnezeu, la Tot-ce-este, şi te va ajuta să fii un far al iubirii în lume. Căci la ce bun să ai numai tu iubire şi lumină, iar ceilalţi să n-o aibă?! Dragostea şi lumina te vor umple în mod natural şi se vor revărsa de la tine către ceilalţi, pur şi simplu, pentru că i-ai cerut s-o facă. Nu poţi primi o asemenea Graţie fără ca acest lucru să influenţeze şi restul creaţiei.

Dacă, la început, nu simţi că dragostea şi lumina trec prin tine, nu-i nicio problemă. Unii oameni simt acest lucru imediat, în timp ce la alţii durează ceva timp până se dezvoltă senzaţia. Cu cât practici mai mult, cu atât vei experimenta mai bine acest flux. Practica va dezvolta acest

circuit, astfel încât, în cele din urmă, vei simţi fluxul instantaneu, de îndată ce afirmi: „Sunt iubire şi lumină”.

Dar majoritatea dintre voi va trebui să practicaţi mai întâi acest exerciţiu o vreme pentru a construi acest circuit în voi. Când vă petreceţi timpul exersând astfel, vestiţi în lume intenţia voastră de a deveni iubire şi lumină. Şi cu cât o faceţi mai des, cu atât mai mult veţi fi folosiţi în acest fel.

Motivul pentru care această practică funcţionează este că dragostea şi lumina creaţiei este reală. Când vă imaginaţi că trece prin voi în acest fel, chiar aşa se întâmplă. Se mişcă în acest fel, deoarece aţi avut intenţia clară să se mişte în acest fel. Aţi evocat-o. Aţi comandat-o. De obicei, vă folosiţi mintea pentru a vă imagina lucrurile pe care ego-ul le doreşte sau de care se teme. Totuşi, acel Tu care se trezeşte poate decide să-şi folosească imaginaţia în acest fel diferit, pentru a invoca şi a invita forţa creatoare a iubirii să curgă prin voi. Acesta este o acţiune de mare forţă.

Destinul vostru este să învăţaţi să aduceţi iubirea şi lumina în acest fel. Toată lumea, într-o viaţă sau alta, învaţă în cele din urmă secretul acestei tehnici simple sau alteia similare. În general, oamenii învaţă acest lucru de la învăţători sau maeştri spirituali, cei care înţeleg cum funcţionează universul. Trebuie să atingeţi acel punct evolutiv când deveniţi deschişi către această cunoaştere. Iar când începeţi colaborarea cu forţele care vă ajută evoluţia pentru că urmaţi o astfel de practică, evoluţia voastră se poate accelera exponenţial. Iubirea şi lumina sunt un dar pentru voi şi pentru toată lumea, dar trebuie să invitaţi iubirea şi lumina să intre în viaţa voastră în acest fel.

Aşadar, nu lăsaţi simplitatea acestei practici să vă păcălească. Vă va împuternici să deveniţi purtători de iubire şi purtători de lumină, aşa cum sunteţi destinaţi să fiţi. Mulţi dintre voi aţi venit pe Pământ în mod special pentru a deveni astfel de emisari, în felul vostru propriu. Şi alţii pot beneficia de această practică, vindecându-se pe ei înşişi şi apropiindu-se mai mult de menirea lor.

Sunteţi fiinţe uimitoare şi frumoase, fiecare dintre voi, iar eu doar vă ajut să vă daţi seama de asta, să vă daţi seama de adevărata voastră natură, care nu este diferită de a mea. Suntem la fel. Noi suntem iubire. Să continuăm să fim această iubire în lume. Practicând ceea ce tocmai v-am învăţat, veţi avansa rapid în această direcţie.

Capitolul 2

IUBEŞTE-ŢI APROAPELE

Motivul prezentelor învăţături este că fiinţele umane au dificultăţi în a se iubi reciproc. Acest lucru este evident. Dar de ce? De ce este atât de greu să iubeşti? Nu pentru că n-aţi putea iubi şi nici măcar pentru că trebuie să învăţaţi iubirea, ci pentru că aveţi un ego care este neiubitor, răzbunător, meschin, critic, egoist şi nemilos. Ego-ul vostru este aşa, nu voi.

Negativitatea care provoacă toată suferinţa umanităţii este un program introdus în ea care se numeşte ego. Nu voi intra în detalii momentan de ce este aşa, ci doar voi spune că această programare este o provocare ce îi obligă pe oameni să găsească o altă cale de a se comporta. Acea cale este dragostea. Ego-ul vă oferă experienţa separării de dragoste şi, aşa cum spune o melodie cu atât de înţelepciune: „Nu ştii ce ai avut până n-a dispărut".

Sufletul vostru a ales provocarea de a avea un ego din mai multe motive. Cel mai bine este să considerăm că aţi ales în mod liber să fiţi o fiinţă umană pe Pământ pentru a evolua, prin modalităţile de care aveţi nevoie ca să creşteţi şi pe care sufletul vostru le-a acceptat cu plăcere. Să adoptaţi perspectiva ego-ului, adică să vă simţiţi victima ego-ului vostru, ar însemna doar să creaţi şi mai multă suferinţă. Ego-ul joacă atât rolul de persecutor, cât şi cel de victimă.

Dacă nu ar exista un alt mod de a vedea viaţa şi de a trăi decât cel al ego-ului, această situaţie ar fi – iar pentru unii chiar este – iadul pe Pământ. Dar nu este cazul. Există o ieşire din suferinţa cauzată de ego, care este iubirea. Iubirea este calea către tot ce v-aţi dorit vreodată, dar ego-ul nu înţelege asta. Iubirea face ca ego-ul să se simtă şi mai vulnerabil decât se simte deja. Îl face să se simtă slab şi, prin urmare, neprotejat. Singura situaţie în care ego-ul îşi va permite să iubească pe cineva este atunci când se pare că va obţine mai mult din ceea ce vrea: siguranţă, protecţie, statut social, recunoaştere, confort material, plăcere, frumuseţe, putere – şi, da, iubire.

Ego-ul vrea iubire, dar o vrea în propriile lui condiţii. Cu alte cuvinte, ego-ul este dispus să fie iubit, dar nu este dispus ca, în schimbul

iubirii, să renunţe la control sau la celelalte lucruri pe care le preţuieşte. Ego-ul nu va alege iubirea în locul puterii, banilor, statutului, siguranţei sau confortului. Deci, dacă vede dragostea sau o relaţie ca fiind o ameninţare pentru acestea sau că nu este capabilă să i le ofere, atunci se va retrage, va refuza dragostea sau nu se va implica.

Este uşor să-i iubeşti pe cei care nu te ameninţă, ci te susţin şi te iubesc, aşa că ego-ul este dispus să se angajeze în acest tip de relaţii, până în momentul când nu i se mai face pe plac. Din fericire, adevăratul sine, care alege dragostea mai presus de orice, există oricând şi mereu în fiecare om şi se face simţit alături de ego. Când iubeşti pe cineva şi ego-ul tău este provocat, atunci simţi atât dragostea pe care o are adevăratul tău sine pentru acea persoană, cât şi furia sau supărarea ego-ului tău şi respingerea iubirii.

Iată ce face dragostea atât de confuză: Iubeşti şi nu iubeşti pe cineva în acelaşi timp. Acest lucru se datorează faptului că eşti o creatură duală, s-ar putea spune. Eşti atât om, cât şi divin. Eşti divin, dar şi ai un ego. Iubeşti, dar şi judeci şi urăşti. Aceasta este dilema, conflictul pe care îl simţiţi lăuntric în relaţii. Este bine să fiţi conştienţi de acest lucru.

Când eşti de unul singur, probabil că te vei lupta cu o voce din minte plină de dispreţ faţă de sine. Dar când eşti cu alţii, este mai probabil că această voce îi va dispreţui pe ceilalţi, ca un mod de a te simţi mai mulţumit de tine şi într-o poziţie avantajoasă. Pentru ego, relaţiile sunt o oportunitate de a-şi afirma puterea şi de a se simţi superior, care este soluţia lui la faptul că nu este mulţumit de sine – nemulţumire pe care însuşi ego-ul şi-a provocat-o. Atât de încâlcită este pânza pe care o ţese ego-ul!

Nu este de mirare că relaţiile sunt dificile, căci ego-ul le vede ca pe un mijloc pentru atingerea a două obiective foarte contradictorii: superioritatea şi dragostea. Ego-ul vrea iubire, dar vrea şi control, putere şi superioritate – iar asta-i foarte greu! Ca să înrăutăţească lucrurile, ego-ul se simte deranjat să aibă nevoie de dragoste de la cineva şi nu este dispus să ofere mai mult decât trebuie.

Ce bine că fiinţele umane nu sunt doar ego-urile lor, căci altfel umanitatea nu ar fi supravieţuit! În orice interacţiune dintre doi oameni este prezent ceva de dincolo de ego, care este iubirea proprie naturii lor divine. Această iubire a susţinut umanitatea de-a lungul tuturor

dificultăţilor create de ego şi continuă să adune oamenii împreună pentru o cooperare reciproc avantajoasă.

Programarea egotică nu este mai puternică decât adevărata voastră natură, dar această programare este o problemă reală în relaţii, inclusiv între naţiuni. Relaţiile scot la iveală ego-ul mai mult ca orice, deoarece îl fac să se simtă ameninţat. Ego-ul este cauza fiecărui conflict şi se află în spatele fiecărui război.

Nu a existat niciodată un război „sfânt", deşi uneori oamenii au fost nevoiţi să lupte pentru a opri unul nesfânt. Şi astfel, în acest stadiu al evoluţiei omenirii, uneori a fost necesară lupta împotriva celor care sunt hotărâţi să le fure altora puterea şi libertatea. Uneori, ego-ul trebuie oprit de cei care îl văd aşa cum este.

Cu toate acestea, faptul că tu eşti convins că te afli de partea dreptăţii şi virtuţii nu este o dovadă că chiar eşti, deoarece acelaşi lucru crede şi ego-ul. Oamenii sunt uşor păcăliţi de ego-urile lor. Cei mai mulţi oameni nu sunt suficient de dezvoltaţi pentru a-şi da seama când sunt conduşi de ego, iar mulţi presupun că nu ar fi atunci când sunt, asta dacă înţeleg aceste subtilităţi. Dacă tactica ego-ului ar funcţiona, ar fi o chestiune, dar tactica ego-ului este contraproductivă şi deseori are un efect de bumerang.

Hai să vă dau un exemplu. Să zicem că vrei ca partenerul tău să fie mai îngrijit. Cum ar proceda ego-ul tău: i-ai face reproşuri, l-ai critica, te-ai înfuria şi ţi-ai retrage afecţiunea sufletească. Problema cu aceste tactici este că fie nu transmit un mesaj clar, fie o fac într-un mod care incită ego-ul partenerului să te critice, să te judece sau să se certe cu tine şi, în final, nu se schimbă nimic.

N-ar fi mai bine să-l rogi frumos?! Aceasta ar fi soluţia iubitoare şi raţională şi mult mai eficientă. Când eşti raţional şi amabil, este mult mai probabil că partenerul va răspunde în mod similar şi va coopera cu tine. Într-o relaţie, vei primi înapoi ceea ce ai oferit. Critica aduce critică, bunătatea aduce bunătate. E atât de evident şi, totuşi, prima ta reacţie la faptul că partenerul face ceva ce nu-ţi place va fi de obicei reacţia ego-ului. Asta-i bine de reţinut.

Odată ce o ştii, ai mai multe opţiuni în privinţa asta. Odată ce eşti mai conştient de ego, el nu se mai poate manifesta la fel de mult, dacă nu-l laşi. Asta nu înseamnă că este uşor să învingi programarea. Nu este.

Şi uneori nu vei reuşi, iar atunci te vei simţi rău, la fel ca şi partenerul tău. În acel moment, intervin scuzele. Expresia „Îmi pare rău” face mult bine în relaţii. Iertarea de sine şi iertarea partenerului sunt acţiuni-cheie de igienă emoţională şi absolut necesare pentru păstrarea relaţiilor. Fără iertare, o relaţie va muri încet, ori chiar mai repede, deoarece ego-ul va deţine supremaţia. Când ego-ul deţine controlul, nu există blândeţe, doar durere şi critică, iar dragostea nu poate supravieţui mult timp într-o astfel de atmosferă.

Pentru a menţine o relaţie, trebuie să renunţi la trecut, ceea ce ego-ul nu vrea să facă. Ego-ul nu renunţă la nemulţumiri, deoarece acesta este unul dintre modurile sale de a fi în avantaj. Când afirmă „Tu mi-ai făcut asta”, ego-ul se simte îndreptăţit şi superior. Ego-ul adoră să dea vina pe alţii şi să facă pe victima. Folosirea unei astfel de strategii pentru a câştiga puterea într-o relaţie nu prea are sens, dar ego-ul nu este raţional, motiv pentru care strategiile sale au, deseori, efecte contrare.

Ego-ul îşi păstrează puterea şi aparentul control în relaţii, arătând defectele şi greşelile partenerilor. Pentru ego, iertarea sau trecerea cu vederea a greşelilor celuilalt ar fi o ocazie ratată de a se arăta corect, drept şi superior. Ego-ul îşi doreşte acest sentiment de îndreptăţire şi superioritate mai mult decât doreşte dragostea şi, din moment ce nu le poate avea pe amândouă, dragostea va fi cea perdantă.

Afirmaţia asta merită s-o repetăm. Nu poţi să te simţi îndreptăţit şi superior şi, în acelaşi timp, să ai iubire, deoarece acestea sunt stări de conştiinţă care se exclud reciproc. Pe care o preferi? Ai de ales, deşi poate că nu pare aşa, pentru că eşti foarte tentat să te predai ego-ului.

Ego-ul te ispiteşte să mergi împotriva iubirii cu ajutorul unui sentiment uşor plăcut de a avea dreptate şi a fi superior sau de a fi rău. Ego-ul capătă oarece plăcere din a fi rău sau dur, iar acest lucru trebuie bine ştiut. Eşti dispus să schimbi dragostea pe această plăcere egotică? Dacă, în momentul în care eşti tentat să fii rău, ai fi conştient de preţul pe care relaţia voastră îl va plăti pentru acea plăcere trecătoare, probabil că nu ai alege să te dedai criticilor, judecăţii sau furiei specifice ego-ului. Nimic nu merită să pierzi iubirea, dar lucrul ăsta trebuie să-l înveţe fiecare pe cont propriu.

Vi se spune să fiţi buni cu ceilalţi, dar oare câţi oameni îşi dau seama cât de importantă este bunătatea?! Chestia este că, atunci când eşti rău,

te poţi simţi puternic, simţi că lupţi pentru ceva, dar în realitate, te lupţi pentru ego-ul tău. Prin răutate, poţi înhăţa puterea. Ego-ul se foloseşte de duritate şi furie pentru a-i intimida şi manipula pe ceilalţi, în încercarea de a-şi face voia. Pentru ego, bunătatea şi iertarea par nişte slăbiciuni şi nu este capabil de niciuna. Numai sinele divin le poate manifesta.

Ca să poţi ierta, trebuie să trăieşti total în momentul prezent, lucru pe care ego-ul îl evită ca pe ciumă. Când eşti prezent, doar fiinţezi aici şi acum, simţi viaţa aşa cum este ea şi cum o simte sinele tău divin: fără dorinţe, fără temeri, fără griji, fără poveşti, fără fantezii şi fără trecut sau viitor. Cu alte cuvinte, fără ego. Când trăieşti în Acum, nu este nimic de iertat, pentru că nu cari în spinare nicio poveste despre cum ai fost tu rănit sau trădat. Prin definiţie, a fi prezent înseamnă o lipsă de implicare în ideile despre trecut. Dacă nu aduci trecutul în momentul prezent gândindu-te la el, trecutul nu-ţi poate provoca durere. Îţi provoci singur suferinţă când te opreşti îndelung asupra evenimentelor care te-au rănit în trecut. Ego-ul este acela care spune poveşti despre trecut şi nu se poate desprinde de ele. Ego-ul răsuceşte acele poveşti în fel şi chip ca să pară dureroase.

Le-ar putea răsuci şi într-un mod favorabil, dar nu o face. De fapt, o modalitate prin care amintirile dureroase sunt făcute mai puţin dureroase este să le privim dintr-o perspectivă diferită, adică să le reformulăm (refraiming – lb.engl.). Reformularea amintirilor vindecă durerea din trecut, deoarece include mai mult decât ceea ce conţinea povestea spusă de ego. Include o viziune superioară, una mai pozitivă, perspectiva sufletului. Această perspectivă mai tolerantă te ajută să treci peste o anumită experienţă dificilă şi să-ţi găseşti pacea. Autoarea de faţă a scris mai în detaliu despre refraiming în cartea „From Stress to Stillness” şi alte câteva cărţi.

Când spune poveşti dureroase, ego-ul urmăreşte să te ţină într-o stare emoţională negativă. „Diabolic” spui? Da, ego-ul aşa este şi ar fi bine să nu trecem sub tăcere acest lucru. Când înţelegi adevărul despre ego, el îşi pierde puterea şi tu capeţi forţa să iei alte decizii. Oamenii suferă pentru că ei cred versiunea dureroasă a istoriei pe care le-o spune ego-ul lor, prin vocea din cap. Chiar dacă un eveniment trecut a fost cu adevărat tragic, ego-ul creează suferinţe suplimentare inutile, invocând

în mod repetat acele amintiri. Când stărui asupra acelor amintiri şi poveşti dureroase, ele vor tot apare şi vei continua să suferi din cauza lor. Dacă tot pistonezi pe ele, acest fapt doar le întăreşte, nu le vindecă.

Totuşi, dacă nu mai insişti asupra lor, în cele din urmă, vor înceta să apară. Aşa se vindecă mintea egotică: neacordând atenţie amintirilor şi poveştilor dureroase. Acest lucru nu este acelaşi cu reprimarea sentimentelor. Pur şi simplu, nu alimentezi şi nu reîmprospătezi acele sentimente.

Pentru a-i ierta pe cei care v-au rănit şi pentru a vă vindeca, sunt necesare două lucruri: să renunţaţi la gândurile despre ei şi să înţelegeţi că oricine a făcut vreodată rău cuiva se identifica cu ego-ul, cu frica şi ignoranţa lui. Când am spus „Iartă-i pentru că nu ştiu ce fac” mă refeream la cei care nu sunt conştienţi de modul în care ego-ul lor îi manipulează, prin vocea din cap. Îi rănesc pe alţii şi pe ei înşişi pentru că nu îşi dau seama că pot alege alte gânduri şi alt comportament. În schimb, ei aleg calea minimei rezistenţe.

Deoarece programarea egotică este prestabilită în voi, comportamentul egotic este automat şi pare a fi natural, dar nu reprezintă cea mai bună persoană care aţi putea fi sau cel mai bun mod de acţiune. Majoritatea oamenilor sunt somnambuli prin viaţă, nu iau decizii în mod conştient, ci acţionează din impulsurile ego-ului lor, ceea ce duce la rezultate foarte proaste. Cei care acţionează atât de inconştient suferă foarte mult şi îi fac şi pe alţii să sufere împreună cu ei.

Dacă ai fost victima supărării şi a comportamentului lor rău, singura modalitate de a te detaşa de ceea ce ei provoacă este să-i ierţi. Altfel, ajungi ca ei, victima propriului ego. Motivul iertării altora este cel de a te elibera de starea de conştiinţă care a provocat suferinţa. Practic vorbind, iertarea înseamnă să renunţi la orice gânduri despre trecut, astfel încât să poţi fiinţa aici-şi-acum, liber de suferinţă şi să acţionezi cu dragoste.

Iertarea nu este o declaraţie pe care o faci cuiva la un moment dat, deşi poate fi şi aceasta de folos, ci angajamentul de a nu-ţi îngădui gândurile dureroase care perpetuează emoţiile negative, adică starea egotică din tine. Pentru a ierta, trebuie să uiţi acele gânduri, să le laşi să existe dacă apar, dar să nu te laşi absorbit de ele. A trăi total în prezent, aşa cum o face sinele tău divin, înseamnă a renunţa la astfel de gânduri şi a rămâne în experienţa din momentul prezent.

Sinele divin – dar şi tu, atunci când eşti aliniat cu sinele tău divin – simte doar compasiune pentru cei care suferă din cauza propriului ego şi care îi fac şi pe alţii să sufere. Sinele divin înţelege că, în acest moment al evoluţiei lor, ei nu pot fi altfel. Fac şi ei ce pot şi vor învăţa din alegerile lor. La ce bun să iei o altă atitudine? Nu poţi decât să speri că şi alţii, la rândul lor, te vor ierta, cu toate greşelile tale. “Fă-le altora aşa cum ai vrea ca ei să-ţi facă ţie.”

Este greu să fii o fiinţă umană, aşa cum am spus deseori, iar situaţia merită toată compasiunea ta. Când alegi să ai compasiune faţă de cei care te-au rănit sau te rănesc, iar apoi să te întorci la trăirea momentului prezent, acest lucru te va face să simţi pacea şi dragostea naturii tale divine.

Până la urmă, oamenii învaţă din suferinţa pe care şi-au provocat-o lor înşile şi celorlalţi, dar asta poate dura mult timp. Ce bine ar fi dacă ar înţelege cum sunt manipulaţi de propriul ego şi cât le dăunează în relaţii! Având această înţelegere, oamenii ar putea evolua mult mai repede decât prin încercări şi erori. Nu este nevoie să suferiţi atât de mult, căci acum această înţelegere vă stă la dispoziţie. Este timpul să vă eliberaţi de ego.

În relaţii, ego-ul apare imediat odată cu diferenţele sau neînţelegerile, motiv pentru care iubirea aproapelui este atât de dificilă. Ego-ul are puţină toleranţă faţă de diferenţe, cu excepţia cazului în care beneficiază de ele. Pentru ego, diferenţele sau dezacordurile sunt un motiv pentru a ataca, a judeca, a denigra, a găsi un ţap ispăşitor sau pentru a-şi bate joc de ceilalţi. Ego-ul chiar crede că, dacă cineva este diferit de el, acela este rău sau greşeşte. Această prezumare a propriei superiorităţi stă la baza majorităţii problemelor în relaţii şi, în astfel de cazuri, cealaltă persoană simte adesea acelaşi sentiment de superioritate. Iar atunci disputa devine una despre cine are dreptate şi este superior, nu despre diferenţele concrete care trebuie rezolvate sau negociate.

Această superioritate tinde să fie exprimată sub formă de judecată. Când cineva arată diferit sau crede diferit sau face lucrurile diferit decât ai vrea tu, atunci presupui ceva rău despre respectiva persoană. Spui o poveste negativă despre acea persoană, una născocită de ego, căci asta înseamnă să judeci, în esenţă. Judecata este o armă folosită pentru soluţionarea diferenţelor, pretinzând că ai fi superior moral. Iar modul prin care pretinzi această virtute morală este prin inventarea de poveşti.

Nu vorbesc aici despre o poveste frumoasă înainte de culcare, ci despre o poveste răuvoitoare şi neadevărată. Aceste poveşti sunt adesea deghizate sub forma unor “intuiţii”, dar sunt minciuni, deoarece se bazează pe presupuneri. Deşi pot exista unele dovezi care să susţină aceste ipoteze, dovezile sunt adesea foarte subţiri, pe baza câtorva puţine experienţe şi alese pe sprânceană pentru a construi o acuzare. Acest fenomen este foarte familiar tuturor.

Uitaţi-vă la judecăţile voastre, studiaţi-le, aşa funcţionează, sunt în mare parte presupuneri care servesc ego-ul, de obicei, pentru că vă fac să păreţi a fi inteligent, perspicace, drept sau superior în vreun fel. Nu există dragoste în judecăţile voastre, chiar şi atunci când vă prefaceţi că judecaţi o persoană din grijă sau din pretinsa dorinţă de a o ajuta. Ego-ul este foarte viclean. Nu vă lăsaţi înşelaţi. Aproape fiecare gând despre alţii este o judecată sau probabil că se va transforma într-una, dacă vă gândiţi la cineva suficient de mult timp.

Acest lucru este valabil şi atunci când vorbim despre ceilalţi în lipsa lor, cunoscut şi sub numele de bârfă. Gândurile şi discuţiile voastre despre ceilalţi pot părea folositoare şi bine intenţionate, dar de cele mai multe ori slujesc ego-ul. Ego-ul ştie cum să vă prindă pentru a-i îndeplini dorinţele, ca să criticaţi, şi o modalitate este să vă facă să vă gândiţi la alţii şi să vorbiţi despre alţii. Scopul ego-ului este să vă saboteze relaţiile, cu excepţia cazului când scopul său este de a linguşi pe cineva de la care are ceva de câştigat.

Ego-ul este cel mai rău tip de narcisist. Face ceea ce face pentru că se aşteaptă la un beneficiu. Nu face lucruri pentru dragoste, căci nu dragostea este ceea ce urmăreşte ego-ul cel mai mult. Ego-ul va acepta dragostea, dacă i se oferă, dar nu acordă atâta importanţă dragostei ca altor scopuri.

Vestea bună este că majoritatea fiinţelor umane nu sunt chiar atât de dominate de ego-ul lor, nu sunt narcisiste. Sinele lor divin mai iese câteodată la iveală, dacă nu chiar aproape mereu. Ura, trăiască dragostea! De fapt, ea este o forţă puternică în relaţii, mai puternică decât ego-ul, căci altfel, nu ar mai exista relaţii. Dar este bine să ştiţi cu ce vă confruntaţi.

Unii mă vor admonesta pentru că vorbesc aşa despre ego şi vor spune că ar trebui să fiu mai amabil cu el. Nu vă sugerez să vă luptaţi cu

ego-ul, deoarece asta ar însemna că ego-ul se luptă cu el însuşi. Vă sugerez să fiţi conştienţi de ego şi de ceea ce pune la cale, ca să nu vă păcălească şi să puteţi face alegeri mai bune în privinţa comportamentului vostru.

Cunoaşterea este putere, iar eu caut să vă împuternicesc. Ego-ul nu este atât de puternic. Doar ignoranţa voastră despre ego este cea care îi conferă putere. Fără îndoială, trebuie să acceptaţi că aveţi un ego şi că el este aşa cum este. Totuşi, nu-i nevoie să aveţi milă pentru ego, deoarece nu este o entitate, ci o programare. La ce bun să ai milă pentru un program?! Să aveţi compasiune pentru voi şi pentru ceilalţi, fiindcă aveţi un ego, dar nu pentru ego-ul însuşi. Nu trebuie să iubiţi ego-ul, el nu are nevoie de vindecare şi nu va fi vindecat de dragostea şi toleranţa voastră.

Când acceptaţi existenţa ego-ului, beneficiul este că acceptarea vă aliniază cu sinele vostru divin. Acceptarea vă vindecă, pe când înfruntarea cu ego-ul nu va face decât să vă menţină prinşi în el.

“Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi” înseamnă să treci dincolo de orice diferenţă dintre tine şi aproapele tău şi să-l iubeşti aşa cum ai iubi pe cineva care ar fi la fel ca tine, de care nu ai diferi deloc, o persoană care, de fapt, nu există, fiindcă tu eşti singura persoană din lume cu care nu ai diferenţe. Absolut toţi ceilalţi din lume şi de-a lungul timpului au fost diferiţi de tine. Acesta este motivul pentru care pacea şi relaţiile şi traiul în lume sunt atât de dificile.

Singura soluţie este să accepţi şi să preţuieşti aceste diferenţe, în loc să le faci motivul pentru a scoate pe cineva de la inimă. Dacă accepţi poziţia ego-ului – că cei care sunt diferiţi de tine sunt răi, sunt o ameninţare sau sunt inferiori – vei fi în război cu toată lumea, iar unii oameni chiar aşa par să fie, tocmai din acest motiv. Cei care sunt foarte prinşi de ego au mari dificultăţi în a iubi, şi acesta este motivul. Pentru ego, diferenţele sunt un motiv de judecată, iar judecăţile închid inima către iubire. Drept urmare, lumea ego-ului este foarte singuratică. Cu cât eşti mai atras de percepţiile şi credinţele ego-ului, cu atât mai puţină dragoste simţi în tine şi venind de la ceilalţi. Dar nu poţi suporta la nesfârşit această situaţie şi, până la urmă, ceva se va rupe în tine.

Suferinţa stării egotice de conştiinţă poate fi atât de mare, încât unii îşi iau propria viaţă, dar aceasta nu este o soluţie. Lecţia dragostei rămâne să fie învăţată, iar acel suflet se va reîncarna şi va încerca din nou

să ia decizii mai bune. Nu există niciun fel de pedepse care-l aşteaptă pe cel care a ales sinuciderea, însă sinuciderea este o oportunitate pierdută de suflet şi, prin urmare, o descurajăm. Acea fiinţă va primi vindecare, compasiune şi instrucţiuni de la ghizii aflaţi de cealaltă parte. De obicei, cel care s-a rătăcit are nevoie de iubire pentru a se vindeca, aşa că în viaţa următoare, acea fiinţă poate fi plasată într-o familie deosebit de iubitoare sau poate întâlni oameni sau avea experienţe care pun în evidenţă adevărul dragostei.

Pedeapsa nu face niciodată parte din planul lecţiilor de viaţă. Pedeapsa este ceva inventat de oameni, în încercarea de a schimba în bine pe cineva. Dar fiinţele non-fizice care-I slujesc lui Dumnezeu ajutând evoluţia umană nu iau parte la pedepse. Este o metodă inferioară de îndreptare. Este crudă, iar Dumnezeu nu este crud. Dumnezeu este sinonim cu iubirea.

Pentru a reveni la subiectul diferenţelor, adevărul este că diferenţele fac viaţa interesantă, sunt utile pentru evoluţia voastră spirituală şi oferă sufletului o varietate de experienţe. Dar nu numai atât, ci o societate are nevoie de diversitate pentru a supravieţui şi a prospera. Societatea are nevoie de tot felul de oameni cu o paletă largă de interese şi talente. Diferenţele sunt bune!

Diferenţele par a ridica unele probleme numai pentru că sunt problematice pentru ego, dar nu trebuie să fie aşa, dacă suntem capabili să le privim din perspectiva sinelui divin. Diferenţele fac lumea să se învârtă. Fac parte din viaţă. Fac oamenii să fie unici. În cel mai bun caz, diferenţele sunt adorabile şi, în cel mai rău caz, trebuie acceptate.

Dintr-o perspectivă superioară, toate diferenţele sunt superficiale şi nu merită să pierdem dragostea din cauza lor. Aceste diferenţe alcătuiesc costumul pe care îl poartă fiecare suflet. Dar ceea ce este identic în toată lumea are o importanţă mult mai mare: este forţa lui Dumnezeu din fiecare. Această forţă a lui Dumnezeu, sinele divin, este aspectul demn de iubire din oricine.

„Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi” înseamnă să iubeşti sinele adevărat al aproapelui. Ceea ce este demn de iubire la tine este demn de iubire şi la aproapele tău, deoarece esenţa voastră este una şi aceeaşi. Marele mister de la baza vieţii este că totul şi oricine este o expresie a Unicului, a lui Dumnezeu. Dumnezeu se manifestă prin tot ce are viaţă.

Aceeaşi forţă a lui Dumnezeu este în toate, iar această forţă a lui Dumnezeu merită a fi iubită în cel mai înalt grad. Să te vezi pe tine însuţi – adică adevăratul tău sine – în aproapele tău şi să iubeşti ce vezi! Să recunoşti că aproapele tău este, în esenţă, acelaşi cu tine!

Când doi oameni sunt cu adevărat îndrăgostiţi unul de celălalt, ei sunt îndrăgostiţi tocmai de forţa lui Dumnezeu, sau bunătatea esenţială. S-ar putea să le placă anumite lucruri la celălalt, dar dragostea profundă şi durabilă pe care o simt unul faţă de celălalt, care îi ţine alături în ciuda oricăror dificultăţi şi diferenţe, se bazează pe simţirea celuilalt ca fiind propriul sine. Când eşti cu cineva mult timp, limitele se estompează şi începi să-l simţi pe celălalt ca pe sinele tău, ca o parte din tine. Cei care pierd pe cineva cu care au trăit foarte mult timp ştiu cum se simte această contopire.

Aceasta este iubirea. Atunci, devine un lucru natural să-l tratezi pe celălalt cu respect şi aşa cum ai vrea să fii tratat la rândul tău, deşi ego-ul poate ieşi oricând la suprafaţă. Când îl simţi pe celălalt ca pe tine, să trăieşti cu acea persoană este la fel de confortabil ca să fii cu tine însuţi, pentru că te poţi relaxa. De ce? Pentru că cealaltă persoană te acceptă şi îţi permite să fii aşa cum eşti. Acea acceptare este esenţa iubirii.

Iar asta ne aduce la următorul capitol şi următoarea noastră explorare: „Faceţi-le altora aşa cum aţi vrea ca ei să vă facă vouă”.

Capitolul 3

REGULA DE AUR

«„Fă-le altora după cum ai vrea să ţi se facă ţie” este cunoscută ca Regula de Aur. Am predicat-o demult şi mulţi alţii au predicat-o de-a lungul veacurilor. Regula de aur este un mod de a-ţi evalua comportamentul. Te întrebi aşa: „Acţionând astfel, urmez Regula de Aur?”

Oamenii au nevoie de o măsură pentru comportamentul lor, deoarece ego-ul este foarte şiret. De exemplu, când îl judeci pe altul,

adesea te poţi simţi deştept, corect, perspicace şi, eventual, folositor, deşi nu eşti. „Nu judeca, dacă nu vrei să fii judecat” nu este doar un avertisment conform căruia cel pe care-l judeci te va judeca la rândul lui, ci un ghid pentru a te comporta conform Regulii de Aur. Nu vrei să fii judecat, deci nu-i judeca nici tu pe alţii. Judecata nu este nici utilă, nici iubitoare.

Regula de Aur funcţionează, pentru că este uşor să ştii ce ai vrea “să ţi se facă” sau “să nu ţi se facă”. Orice fiinţă umană este cam la fel în această privinţă. Unele experienţe sunt universal dezirabile, pe când altele nu sunt.

Totuşi, lucrurile sunt puţin mai complicate. De exemplu, cineva ţi-ar putea oferi un cadou, crezând că te va face fericit, deoarece pe respectivul l-ar face fericit, dar tu nu ţi-l doreşti. Sau cineva ar putea să facă un gest pe care tu îl simţi a fi nepoliticos, dar persoana respectivă nu a intenţionat asta. Diferenţele minore dintre oameni fac Regula de Aur oarecum imperfectă, dar este cea mai bună orientare generală.

Regula de aur poate fi înţeleasă în două sensuri: Fă altora ceea ce ai vrea să ţi se facă ţie şi Nu fă altora ceea ce nu vrei să ţi se facă ţie. Regula de aur sugerează să acţionăm pozitiv faţă de ceilalţi: Fii iubitor, iertător, bun, generos, blând, de ajutor, milos, respectuos, răbdător, atent şi aşa mai departe. Şi sugerează să nu acţionezi negativ faţă de ceilalţi: Să nu ucizi, să nu răneşti, să nu minţi, să nu furi şi să nu fii rău, critic, odios, neiertător, ameninţător, nerăbdător, nerespectuos şi aşa mai departe.

Am subliniat şi subliniez primul mod de a înţelege Regula de Aur, deoarece comportamentul pozitiv faţă de ceilalţi cultivă iubirea, iar iubirea te va împlini şi va aduce fericire în lume. Şi abţinerea de la acţiuni negative va îmbunătăţi lumea, dar nu prea îţi va folosi pentru evoluţia sufletului sau pentru a face lumea mai fericită sau mai iluminată. Oamenii care îşi înfrânează ego-ul fac mai puţine daune în lume decât cei care nu o fac, dar dacă asta-i tot ceea ce fac, vor rămâne în starea egotică de conştiinţă, la fel ca şi umanitatea. Nu vor fi liberi.

Eu am venit să vă predau o cale mai bună de a trăi decât simpla înfrânare a ego-ului. Am venit să vă aduc adevărul care vă va elibera, iar adevărul este iubirea. Pentru a ieşi din starea egotică de conştiinţă şi a intra într-o stare de graţie şi iubire divină este nevoie de mai mult decât

să nu faceţi ceva – respectiv, să vă dominaţi ego-ul. Este necesar să luaţi unele decizii conştiente ca să faceţi anumite lucruri.

În primul rând, trebuie să vă examinaţi gândurile. Trebuie să recunoaşteţi că orice credeţi este o minciună, fie că este o judecată, o poveste sau un gând negativ. Este o născocire a ego-ului despre viaţă şi nu-i de niciun folos. Apoi, odată ce sunteţi conştienţi că sunteţi prinşi într-un astfel de gând, trebuie să alegeţi să vă îndepărtaţi de el, să-i spuneţi „nu”. Aceasta implică să acordaţi atenţie la altceva – nu altui gând, ci la ceva mai real decât gândurile: anume, iubirii.

Oricât de intangibilă pare a fi iubirea, ea este foarte reală şi întotdeauna disponibilă ori de câte ori îţi îndrepţi atenţia asupra ei. Totuşi, nu poţi ajunge să iubeşti numai gândindu-te la ea. De fapt, când te gândeşti la iubire sau la orice altceva, te îndepărtezi de iubire. Motivul este că dragostea nu locuieşte în tărâmul minţii şi imaginaţiei tale, ci într-un tărâm foarte diferit, pe care eu şi alţii îl numim tărâmul subtil.

Tărâmul subtil este tărâmul Inimii spirituale şi unde trăieşte sinele tău divin. Spun „tărâm”, ceea ce sună ezoteric, dar acest tărâm nu este altceva decât experienţa pe care o ai în momentul prezent. Când ieşi din tărâmul mental şi nu te mai pierzi în gânduri, poposeşti în tărâmul senzorial, lumea corpului şi a simţurilor. Lumea senzorială este poarta de acces către tărâmul subtil al energiei şi al experienţelor extrasenzoriale. Tărâmul subtil include chestiuni precum intuiţii, inspiraţie, experienţe energetice, impulsuri creatoare şi alte imbolduri profunde, şi toate calităţile sinelui divin. Această experienţă senzorială şi extrasenzorială mai este cunoscută şi sub numele de viaţa reală!

Experienţa vieţii reale este adesea trecută cu vederea, deoarece gândurile sunt simţite „mai tare” decât experienţa vieţii reale şi par a fi mai interesante. Aşa cum televiziunea şi filmele sunt mai interesante şi mai convingătoare pentru minte decât viaţa reală, gândurile sunt mai interesante şi mai convingătoare pentru minte decât experienţa senzorială şi extrasenzorială din viaţa reală.

Oamenii renunţă la viaţa reală şi intră în gândire, deoarece setarea implicită este să asculţi vocea din cap. Asta înseamnă că cei mai mulţi oameni trăiesc într-o realitate virtuală în majoritatea timpului, ci nu în realitate. Problema este că dragostea, pacea, înţelepciunea şi orice calitate a sinelui tău divin nu sunt accesate prin gândire, ci doar prin

viaţa reală. Aceste daruri ale sinelui tău Divin există doar în tărâmul subtil.

Tărâmul mental este alcătuit din gânduri. Este o realitate alternativă, una concepută de ego în mare măsură şi care reflectă ego-ul şi alte condiţionări. Şi totuşi, pentru că lumea mentală este cea implicită, ea ţi se pare reală. Dorinţele, poveştile, temerile şi credinţele ego-ului, toate par foarte reale şi adevărate, deşi nimic nu-i real şi adevărat în lumea ego-ului.

Iubirea există în realitate, iar realitatea este o experienţă, nu un gând sau o imaginaţie. Iubirea este o experienţă, dar deşi iubirea este o experienţă pe care o doreşti, ego-ul nu o doreşte. Înseamnă că trebuie să mergi tu către dragoste, pentru că dragostea nu va veni să te caute, dacă alegi să locuieşti în tărâmul mental. Trebuie să alegi să trăieşti iubirea.

Mulţi îşi petrec vieţi întregi tânjind după dragoste şi visând la dragoste, în timp ce, în mod ironic, tocmai aceste gânduri îi împiedică să trăiască dragostea.

Cum alegi iubirea? Pur şi simplu, îţi muţi atenţia de la gânduri către tărâmul în care se află dragostea. E o chestiune de a simţi orice simte corpul tău la un nivel senzorial, energetic şi intuitiv. Observă ceea ce simţi şi apoi caută experienţa iubirii. Este acolo, în tine, sub forma unei experienţe energetice subtile. Dragostea se poate simţi ca o bucurie sau o expansiune în inimă sau o senzaţie caldă de relaxare. Ştii bine cum se simte dragostea.

Chiar acum, poţi găsi iubirea, oricât de uşoară ar fi senzaţia? Când o găseşti, concentrează-te pe acea experienţă subtilă din corp şi ea va deveni mai evidentă. Când dai atenţie unui lucru, el este amplificat. Apoi, rămâi în legătură cu iubirea, păstrându-ţi atenţia asupra acelei experienţe subtile.

Aceasta este o practică deosebit de folositoare mai ales când eşti cu alţii, când eşti foarte tentat de a te lăsa purtat de judecăţi şi alte gânduri. Practica nu-i grea, dar trebuie să alegi să o faci. Ea poate deveni automată şi foarte naturală, dar de obicei, trebuie realizată în mod consecvent ceva vreme pentru ca acest lucru să se întâmple.

Cea mai mare provocare este să nu te laşi deturnat de vocea din cap. Dacă se întâmplă asta, pur şi simplu, întoarce-te la simţirea experienţei subtile a iubirii din tine. Ca să învingi setarea implicită, trebuie să

acţionezi invers acesteia. Ea te obligă să te gândeşti la tine şi la viaţa ta, să judeci, să evaluezi, să compari, să te îngrijorezi, să doreşti şi să mergi în trecut şi viitor. Care este opusul acestora? A nu avea astfel de gânduri nu este o opţiune, deoarece nu poţi controla ce gânduri apar şi când. Dar ceea ce poţi controla este dacă te laşi absorbit de aceste gânduri.

Întrucât setarea implicită este să acorzi atenţie gândurilor, opusul este să dai atenţie la orice altceva decât gândurilor. Acest lucru te va ajuta să anulezi sau să neutralizezi setarea prestabilită. Acest „orice altceva decât gândurile" este viaţa reală.

Gândiţi-vă de câte ori v-aţi pierdut în gânduri. De multe ori, nu? Deci este de înţeles că va fi nevoie de multă practică pentru a neutraliza acest automatism. Din păcate, nu există altă cale spre libertate, dragoste şi înţelepciune lăuntrică decât practica de a vă deplasa atenţia de la gânduri către momentul prezent.

Hai să vorbim despre înţelepciunea lăuntrică. Clipă de clipă, sunteţi ghidaţi de forţe spirituale superioare. Deşi eu, Isus, nu sunt un ghid personal în aceeaşi măsură în care sunt un învăţător şi vindecător al omenirii, multe alte fiinţe din dimensiunile superioare sunt însărcinate să ofere îndrumare individuală. Iar ele îi îndreaptă pe oameni către iubire. În esenţă, călătoria pe care o faceţi este o întoarcere la iubire, o întoarcere la divinitatea voastră înnăscută. Aceste fiinţe din dimensiunile superioare ghidează oamenii în primul rând cu ajutorul intuiţiei, fenomen pe care unii îl numesc Duhul Sfânt. Oricine este conştient de îndemnurile, impulsurile, inspiraţia, entuziasmul, bucuria şi acele exclamaţii de „AHA!" care sunt folosite pentru a vă ghida în fiecare zi, chiar dacă nu toată lumea le ia în seamă. Această metodă de îndrumare nu este un secret. Ştiinţa nu o poate măsura, iar şcolile nu o predau, dar oricine este conştient că se întâmplă ceva care ar putea fi interpretat drept îndrumare. Aşa şi este. Ăsta-i adevărul. Cele mai profunde mistere ale vieţii nu pot fi cuantificate sau descrise în mod adecvat prin cuvinte, motiv pentru care adevărul este adesea trecut cu vederea sau respins.

Sunteţi îndrumaţi cu dragoste şi această îndrumare este demnă de încredere. Ceea ce nu este de încredere sunt sfaturile pe care le oferă vocea din cap. Seamănă puţin cu acele oracole magice cu care vă jucaţi în copilărie, pe care le scuturaţi şi apărea un răspuns. Vocea din capul vostru nu este mai de încredere decât atât. Vocea din cap este, în esenţă,

o programare. Şi ce ştie un program despre cum trebuie trăită viaţa, în special a trăi într-un mod care te împlineşte pe tine şi planul sufletului? Ce ştie programarea despre dragoste? Vocea din capul tău nu ştie nici măcar să te facă fericit.

Revenind la Regula de aur, ea se aplică cel mai bine la cum te comporţi faţă de ceilalţi. Trăieşte cu ei şi tratează-i aşa cum ţi-ai dori ca ceilalţi să trăiască cu tine şi să te trateze. Regula de aur este mai puţin utilă ca ghid despre cum anume să-i ajuţi şi să le dărui celorlalţi, chestiune despre care voi vorbi puţin mai încolo.

Ştii cum ţi-ai dori ca alţii să trăiască cu tine şi să te trateze. Ţi-ai dori să fie amabili, răbdători, atenţi, toleranţi, miloşi, iertători şi respectuoşi şi nu invers. Iată o formulă destul de bună şi simplă despre cum să fie relaţia ta cu ceilalţi. Toate acestea sunt atribute ale iubirii, nu-i aşa? Când cineva este amabil, atent, tolerant, respectuos, plin de iertare şi compasiune, înseamnă că se comportă afectuos cu tine şi probabil că te vei simţi iubit şi vei simţi dragoste pentru acela.

Ştiind că aceasta este formula iubirii, oare este atât de dificil să te comporţi aşa într-o relaţie?! Este dificil pentru ego, dar este natural pentru sinele divin. Obstacolul este programarea ta, care te face să vrei să obţii ceva de la ceilalţi când eşti cu ei, nu să stimulezi iubirea. S-ar putea să crezi că-ţi pasă de dragoste, dar ego-ului nu-i pasă de dragoste şi este util să observi acest lucru în interacţiunile tale cu ceilalţi.

Când eşti cu alţii, cât eşti de interesat să atragi atenţia şi să vorbeşti despre tine şi cât eşti de interesat să fii atent şi interesat de ceilalţi? Iubirea ascultă, iubirea este deschisă, atentă, interesată şi curioasă despre ceilalţi. Dragostea împărtăşeşte ceea ce ar putea fi de ajutor, dar nu pentru slava de sine sau alt motiv egoist. Există două moduri foarte diferite de a fi împreună cu alţii, în funcţie de unde se îndreaptă atenţia ta: spre gândurile tale despre tine sau spre experienţa momentului prezent.

După cum am spus, oamenii sunt creaturi duale, fiind motivaţi atât egotic, cât şi divin. Ambele tipuri de motivaţii sau impulsuri există simultan în interiorul vostru în orice moment. Dar pentru că ego-ul este cel setat implicit, de obicei, motivaţiile ego-ului predomină sau, cel puţin, apar primele. Este bine să vă daţi seama că în voi există mai mult decât ego-ul vostru, iar în ceilalţi, mai mult decât ego-ul lor. În fiecare

interacţiune este prezent şi altceva decât ego-ul, iar acesta este sinele divin. Odată ce deveniţi mai conştienţi de această dualitate din interiorul vostru, aveţi mai multe opţiuni despre cum să vă comportaţi cu ceilalţi. Vă veţi comporta ca un ego, sinele vostru fals, sau vă veţi comporta ca sinele vostru divin?!

Să poţi rămâne conectat la sinele tău Divin în prezenţa celorlalţi este complicat şi de faptul că majoritatea oamenilor se identifică cu ego-ul lor, fapt ce îl poate trezi cu uşurinţă pe al tău. Când oamenii se întâlnesc, de obicei, primul iese în faţă ego-ul. Tendinţa de a te identifica cu ego-ul când eşti cu alţii poate fi depăşită prin simpla observare a acesteia. Observă că ego-ul tău este prezent acolo, cu criticile, comparaţiile, evaluările şi judecăţile sale. Ego-ul tău le face, nu inteligenţa ta divină, şi nu le face din dragoste, ci îl evaluează pe celălalt ca să se poată compara cu el.

Doar observă această chestiune şi apoi găseşte în tine acel Ceva care manifestă curiozitate pentru această întâlnire: "Ce se va întâmpla în continuare? Ce va spune sau va face această persoană? Ce voi spune sau voi face eu?" Sinele divin este un martor curios la mersul vieţii. Nu pretinde că are răspunsuri la aceste întrebări, dar aşteaptă cu nerăbdare ce va descoperi.

Când sinele divin are ceva de spus, el intervine în conversaţii cu înţelepciune, bună dispoziţie, dragoste, zburdălnicie, blândeţe, acceptare şi compasiune. Prin acele calităţi poate fi recunoscut sinele divin, al tău sau al altuia. Sinele divin aduce adesea o perspectivă mai înaltă sau mai nonşalantă decât cea obişnuită şi ceea ce spune sună adevărat şi îi face pe toţi să se relaxeze şi să se simtă în largul lor.

Sinele divin este un canal pentru înţelepciune şi dragoste către lume, iar dacă te aliniezi cu el, vei fi folosit ca un astfel de canal. Asta-i o situaţie foarte diferită de cea în care eşti folosit de ego, care răspândeşte ură, frică, judecată, mânie, prejudecăţi şi alte lucruri negative. Aici, în ultimele două propoziţii, apare din nou acel misterios "tu". Tu eşti fie un instrument al ego-ului, fie al sinelui divin şi poţi alege care anume eşti.

Înainte să te trezeşti spiritual, eşti mai mult un instrument şi o expresie a ego-ului decât a sinele divin, dar nu exclusiv. După trezirea spirituală, devii un instrument şi o expresie a sinelui divin şi doar

ocazional exprimi ego-ul negativ. Aceasta este diferenţa dintre condiţia umană dinainte şi după trezirea spirituală.

Mă grăbesc să adaug că nu e vina ta că eşti folosit de către ego. Nici n-ar putea fi altfel. Eşti conceput să ai ego-ul ca setare implicită şi, până când nu eşti gata să te trezeşti, vei trece prin lecţiile şi încercările asociate lui. Aşa că, ai compasiune faţă de tine însuţi şi faţă de ceilalţi, iartă-i pentru că nu ştiu ce fac şi iartă-te pe tine însuţi.

Marea încercare de a avea un ego creează dramele, dificultăţile şi experienţele de care sufletul are nevoie şi vrea să le aibă, pentru a evolua în anumite direcţii. Nu-i nicio greşeală. Face parte din planul divin al fiecăruia.

Cum să te comporţi într-o relaţie este clar din Regula de aur: Fii şi tratează-i pe ceilalţi aşa cum ţi-ai dori ca ei să fie cu tine şi să te trateze. Cu toate acestea, în ceea ce priveşte cum anume să-i ajuţi şi să le dăruieşti altora în situaţii specifice, Regula de aur nu mai este la fel de utilă. Nu întotdeauna când ţi-ai dori un lucru pentru tine şi îl faci altuia este şi benefic pentru acela sau ce ar vrea el sau este în interesul său superior. Când oferi cuiva ceva ce ţi-ai dori tu nu înseamnă neapărat că şi acea persoană şi-ar dori sau ar avea nevoie. De pildă, să-i dai copilului fursecuri când este trist, nu prea este în interesul lui superior. Chiar şi când oferi un ajutor care îţi este solicitat, s-ar putea să nu fie ce are nevoie acel suflet pentru a evolua. Dăruirea fără discernământ poate provoca dependenţă şi poate împiedica evoluţia celui care primeşte.

Din fericire, sunteţi dotaţi cu un sistem de ghidare clipă-de-clipă care vă ajută să stabiliţi ce să faceţi, ce să daţi şi ce să spuneţi în anumite situaţii. Secretul este că acest sistem de ghidare poate fi accesat doar în realitate, în această clipă, când eşti prezent în viaţa reală, nicidecum cu ajutorul minţii. Sinele tău Divin îţi oferă răspunsuri despre cum să-ţi trăieşti viaţa prin intuiţii, înţelegeri profunde, îndemnuri, motivaţii, inspiraţii, entuziasm şi bucurie. Aşa eşti condus prin viaţă.

Şi mintea îţi va oferi răspunsuri dacă o laşi, dar, ca şi consultarea unui oracol pentru copii, răspunsurile pe care le primeşti de la minte ar putea fi corecte pentru un moment oarecare, dar nu neapărat pentru cel actual. În plus, dacă stai să-ţi asculţi mintea, s-ar putea să ratezi comunicările subtile de la sinele tău divin, care sunt, în general, fără cuvinte şi simţite energetic în corp, nu în minte.

Problema cu sfaturile de la vocea din cap este că sunt prea stereotipe. Deşi tiparele de comportament sunt utile şi chiar necesare, nu ele îţi pot arăta cum să-ţi trăieşti viaţa. Condiţionările îţi oferă câteva reguli generale şi îndrumări, şi cam atât. “Nu traversa strada înainte de a privi în ambele sensuri! Bea multă apă! Plăteşte-ţi corect taxele!” Doar la acest aspecte sunt utile aceste directive şi la nimic altceva.

Pentru a şti cum să-ţi trăieşti viaţa este nevoie de ceva mult mai înţelept, care există în acelaşi loc unde există şi iubirea, adică în momentul prezent. Clipa prezentă este bogată în posibilităţi. Acest lucru nu este evident în starea egotică a conştiinţei. Se pare că nu-i nimic interesant în desfăşurarea relativ lentă a succesiunii de momente de viaţă, iar pentru ego, chiar că nu-i interesant. Ego-ul este ca un copil care a fost răsfăţat cu prea multe jucării, iar acum găseşte totul plictisitor. Realitatea virtuală a minţii este ca Ţara-minunilor plină cu jucării, unde se întâmplă orice îţi poţi imagina, cu toată drama şi emoţiile unei plimbări spectaculoase într-un montaigne-russe.

Aşa sunt şi televiziunea şi filmele, se întâmplă atât de multe acolo, încât viaţa reală pare plictisitoare, aşa că oamenii revin mereu la mintea lor, la televizor şi la filme pentru a se distra şi a se simţi bine. Nu-i nimic în neregulă cu divertismentul şi distracţia, dar nu asta-i viaţa. Viaţa reală nu se întâmplă în minte, la televizor sau în filme. La un moment dat, trebuie să intri în viaţa reală, trebuie să ai o viaţă. Cu cât petreci mai mult timp în realitatea virtuală, fie în mintea ta, fie a altuia (cum ar fi televiziunea sau filmele), cu atât vei fi mai nemulţumit de viaţa reală şi cu atât vei fi mai puţin eficient. Trebuie să trăieşti viaţa pentru a deveni priceput la ea. Priceperea la jocurile video nu te va învăţa cum să trăieşti autentic, ci doar viaţa poate s-o facă.

Oamenii vor să evadeze în realitatea virtuală, deoarece participarea la viaţă este mai dificilă decât simpla ei observare. În viaţa reală trebuie să iei decizii şi să acţionezi şi, uneori, nu eşti fericit. Când vă uitaţi la televizor sau la filme sau vă cufundaţi în fantezii, atunci vă amânaţi problemele şi sentimentele negative. Pe moment, nu trebuie să vă mai ocupaţi de ele. Când faceţi asta în mod obişnuit, preferaţi să evadaţi din problemele şi sentimentele voastre, în loc să cultivaţi alte modalităţi mai sănătoase de a vă simţi bine, cum ar fi să meditaţi, să mergeţi în natură, să ascultaţi muzică, să priviţi vântul care se mişcă printre copaci sau, pur

şi simplu, să staţi aşezaţi în linişte. Aceste activităţi simple şi orice alte activităţi din viaţa reală vă vor aduce în acea stare în care vă devin accesibile intuiţiile şi înţelepciunea interioară, inspiraţia, creativitatea şi îndrumarea interioară.

Tot aici puteţi căpăta o perspectivă corectă asupra aşa-numitelor “probleme” şi să vă vindecaţi afecţiunile sufleteşti. Televizorul, filmele şi propriile fantezii nu te ajută să te descurci în viaţă în privinţa sentimentelor şi te împiedică să te afunzi într-o stare de iubire şi pace. Iar când te obişnuieşti cu evadarea din realitate, probabil că nici nu înveţi nişte abilităţi necesare în viaţa reală. Asta înseamnă că, atunci când te întorci la viaţa reală, eşti şi mai nepriceput decât la început. Tot ce ai reuşit să faci a fost să-ţi consolidezi starea egotică de conştiinţă, care era tocmai problema ce trebuia rezolvată.

În această situaţie se află tot mai mulţi tineri, ca să nu mai vorbim de adulţi. Petrecând atât de mult timp în realitatea virtuală, tinerii nu învaţă cum să se descurce în lume, decât evadând din ea, şi nimeni din lumea reală, în şcoală sau în altă parte, nu-i învaţă o altă alternativă. Şi mai rău, vizionând atât de multă violenţă la televizor, în filme şi jocuri video, tinerii primesc mesajul că violenţa este calea de a face faţă problemelor şi sentimentelor lor, şi nimeni nu-i învaţă o alternativă nici la asta. În plus, le sunt astfel alimentate fanteziile şi dorinţele ego-ului, ceea ce doar le va provoca o şi mai mare dezamăgire şi deziluzie faţă de viaţa reală şi faţă de propriile lor imperfecţiuni. Nu vor fi niciodată la fel de frumoşi, geniali, atletici, talentaţi sau carismatici ca eroii şi eroinele din filme, dar vor suferi din cauza dorinţei lor de a fi astfel.

Într-un mod subtil şi nu atât de subtil, televiziunea şi filmele afectează copiii într-un mod extrem de negativ şi vă afectează pe cei care sunteţi acum adulţi în moduri de care poate nu vă daţi seama. Copiii şi adolescenţii sunt acum, iar voi aţi fost în trecut profund condiţionaţi de ceea ce se vede la televizor şi filme, mult mai mult decât, probabil, realizaţi. Valorile societăţii voastre au fost şi sunt modelate de aceste poveşti, dintre care multe sunt extrem de brutale şi întunecate.

Nu prea daţi importanţă la faptul că vedeţi atâta violenţă, groază, crime, violuri şi torturi. Zilnic, sunteţi expuşi la cele mai cumplite experienţe pe care le poate avea o fiinţă umană. Ar fi o prostie să credem că vederea acestor lucruri nu are niciun impact. Fiinţele umane sunt

continuu condiţionate de ceea ce văd şi experimentează, iar voi experimentaţi în mod indirect totate ororile posibile. Singura modalitate de a face faţă acestei agresiuni este să vă desensibilizaţi la violenţă şi groază, iar asta s-a şi întâmplat. Acesta este efectul pe care vizionarea acestor lucruri l-a avut asupra voastră şi îl are asupra copiilor voştri. Ce legătură are asta cu dragostea?

În primul rând, dacă vă petreceţi timpul în realitatea virtuală – în mintea voastră sau a altora – nu mai petreceţi timpul în relaţii reale, acolo unde învăţaţi să iubiţi. Iar dacă vă rupeţi de viaţa reală, vă deconectaţi de la dragostea adevăratei voastre naturi şi de la o bogată experienţă de viaţă care v-ar împlini. Multe emisiuni seamănă mult cu un coşmar, cu ego-uri care suferă şi provoacă altora suferinţă. Aceste spectacole întăresc punctul de vedere al ego-ului că viaţa ar fi înfricoşătoare, oamenii ar fi periculoşi şi că v-ar pândi un dezastru sau o tragedie la fiecare colţ. Moartea şi întunericul par a fi natura vieţii. Este uşor atunci să concluzionezi că ţi s-ar putea întâmpla lucruri teribile şi aproape sigur că ţi se vor întâmpla, ceea ce nu este nici adevărat, nici de folos.

Totuşi, cu cât eşti mai prins în mintea egotică, cu atât este mai probabil că vei avea parte de o realitate negativă. Cele ce se aseamănă se atrag. Aceste emisiuni te ţin legat de starea egotică de conştiinţă şi întăresc convingerile ego-ului despre viaţă. Este dificil să nu rămâi fără o teamă şi traume emoţionale după ce vizionezi majoritatea filmelor şi programelor TV. Nu te păcăli singur! Te afectează să vezi tragedii, groază, violenţă şi fiinţe umane care se manifestă cu răutate şi cruzime. Iar copiii, care abia îşi formează ideile despre ei înşişi, sunt deosebit de afectaţi de aceste lucruri.

Problema este că, cu cât sunt mai mulţi oameni înrădăcinaţi în starea egotică de conştiinţă, cu atât este mai greu pentru oricine să se elibereze de ea şi să se mulţumească cu viaţa reală şi să descopere dragostea, bunătatea şi frumuseţea din omenire şi din sine însuşi. Iată de ce care există atât de multă negativitate în emisiunile voastre: Cei care le creează sunt ei înşişi absorbiţi de perspectiva ego-ului, căci altfel ar produce emisiuni despre natură sau ceva înălţător ori educativ. Apoi, ca un virus, această stare de conştiinţă este răspândită la alţii. Mass-media este puternică. Ea modelează credinţele şi conştiinţele, nu doar

reflectează conştiinţa. Ceea ce se petrece în majoritatea filmelor şi emisiunilor TV nu respectă, cu siguranţă, Regula de Aur. În schimb, ceea ce vi se prezintă este ego-ul pe steroizi, nu doar un ego obişnuit, ci adesea unul patologic.

Deoarece comportamentul urât este atât de comun la televizor şi în filme, se pare că aşa ar fi viaţa. Viaţa este ceea ce fac oamenii: se ucid reciproc, violează, mint şi înşeală, nu-i aşa?! Fiinţele umane sunt animale, nu-i aşa?! În multe emisiuni, nu apare nicio recunoaştere a naturii voastre divine, ca şi cum ea nici n-ar exista sau ar fi doar un vag îndemn religios. Această lejeră acceptare a violenţei şi neluarea în consideraţie a influenţei sale este primul pas în crearea unei societăţi violente. Odată ce vă expuneţi la cele mai grave violenţe şi abuzuri prin realitatea virtuală, în conştiinţa umanităţii se deschide uşa pentru a trăi concret aceste posibilităţi. Poate că voi personal nu sunteţi înclinaţi în această direcţie, dar mulţi alţii sunt. Iar aceste spectacole contribuie la instabilitatea şi tendinţele lor criminale. Aceste emisiuni înfăţişează comportamente patologice şi criminale, iar voi ceilalţi, ego-urile voastre, sunteţi fascinaţi de astfel de comportamente. Violenţa la televizor, filme şi jocuri video este extrem de nesănătoasă pentru societate. Dăunează societăţii şi evoluţiei voastre spirituale mai mult decât vă puteţi da seama. Dar acesta este stadiul în care se află umanitatea şi multe alte civilizaţii din alte lumi au trecut şi ele prin această etapă.

Odată cu liberul arbitru şi libertatea, vin şi nişte alegeri foarte proaste, din care de multe ori nu se învaţă până când nu s-au făcut multe daune. Lumea voastră va învăţa şi ea, aşa cum au făcut altele şi, în acest sens, totul va fi în regulă. Dar, de vreme ce scriu despre dragoste, trebuie să le spunem pe nume acestor perfizi promotori şi întăritori ai urii şi violenţei.

Sinele divin ştie să iubească şi, dacă îi oferi chiar şi numai o jumătate de şansă, îi vei simţi dragostea şi îndrumarea. Dar trebuie să oferi iubirii o şansă oprind televizorul, filmele, jocurile video şi social-media; să te desprinzi de necontenita sporovăială a vocii din cap; şi să te acordezi la tărâmul subtil, acolo de unde te trăieşte Divinul. Din acel tărâm curge dragostea.

Capitolul 4

EŞTI MAI BINECUVÂNTAT CÂND DĂRUIEŞTI DECÂT CÂND PRIMEŞTI

Iubirea nu este atât un sentiment, cât o acţiune, iar această acţiune este, în esenţă, o dăruire. Când dai dragoste cuiva, îi oferi atenţie, respect, deschidere, compasiune, blândeţe, curiozitate, grijă şi bunătate. Toate acestea sunt componente ale iubirii. Când dai cuiva dragoste, încetezi orice alte acţiuni şi te dăruieşti pe tine. În acel moment, eşti deschis şi dispus să îl asculţi şi să îi răspunzi dintr-o stare de dragoste şi înţelepciune. Cel mai valoros cadou pe care îl poţi oferi cuiva este dragostea, care este un cadou de care se bucură şi dăruitorul, cel puţin la fel de mult ca şi primitorul.

Ce înseamnă să oferi dragoste? Am spus că dragostea este o acţiune, dar această acţiune pare, adesea, o simplă receptivitate şi deschidere. Motivul pentru care-i o acţiune este acela că setarea ta implicită nu-i să fii deschis şi receptiv, ci să fii un profitor, să încerci să obţii ceva de la alţii. Chiar dacă nu urmăreşti să capeţi decât atenţie sau admiraţie, tot o încercare de a obţine ceva pentru tine este. Deci, pentru a-i putea trata pe ceilalţi cu dragoste trebuie să NU faci ceea ce ar face ego-ul.

Această non-acţiune este o alegere – deci o acţiune. Pentru a iubi, trebuie să întrerupi ceea ce făceai sau gândeai şi apoi să alegi în mod conştient să NU faci sau să spui ceea ce îţi vine ca tendinţă automată şi condiţionată. Apoi, trebuie să accepţi ceea ce vrea iubirea să faci: acordă persoanei din faţa ta toată atenţia, din toată inima, cu răbdare, cu bunătate şi bunăvoinţă.

Cel mai mare act de dragoste este să fii pe deplin prezent alături de cineva. Iubirea îi percepe pe ceilalţi aşa cum sunt. Le permiţi să fie aşa cum sunt, îi accepţi, îi asculţi, le trimiţi dragoste şi, eventual, la un moment dat, le vorbeşti din Inimă, din Inima spirituală.

Ştiai că dragostea are o voce? Da, are. Întâi îţi vorbeşte intuitiv şi apoi îi dai o voce. Devii un purtător de cuvânt al iubirii, al Divinului. Dar asta se poate întâmpla numai dacă te afli într-o stare de iubire: receptiv, deschis, amabil şi dispus să te laşi folosit în acest fel.

Mulţi dintre cei care sunt prinşi în ego vor să fie de ajutor, aşa că încearcă să ajute din acea stare de conştiinţă. Uneori, reuşesc să stea cufundaţi în dragoste suficient de mult timp pentru a-i transmite înţelepciunea. Dar adesea, ceea ce ei oferă provine din propria lor minte condiţionată, care poate să nu fie de ajutor şi chiar să facă rău. Mintea, pur şi simplu, nu are răspunsuri pentru nevoile momentului. Doar prezentul are aceste răspunsuri şi, pentru asta, trebuie să fii în momentul respectiv, nu în capul tău.

Multe dintre întrebările pe care oamenii şi le pun despre viaţa lor şi lucrurile cu care se confruntă nu sunt nevoile momentului, ci o problemă pe care mintea lor egotică a creat-o în mod inutil. Soluţiile la aceste aşa-numite "probleme" nu apar şi nu vor apărea în moment. În schimb, mintea egotică îşi va oferi propriile soluţii: Mintea întâi creează problema şi apoi oferă soluţiile. Singura soluţie adevărată care ar putea apărea din momentul prezent la astfel de probleme este Adevărul: anume că propria ta minte egotică te face să suferi.

Mintea egotică creează tot felul de probleme imaginare, iar problemele imaginare nu au soluţii reale. Dar lucrul ăsta trebuie să-l descoperiţi singuri. Mulţi dintre cei aflaţi pe calea spirituală l-aţi descoperit deja. Şi totuşi, mintea egotică continuă să vină cu probleme imaginare, pentru că asta fac minţile.

Majoritatea acestor aşa-zise "probleme" au legătură cu dorinţele ego-ului. Ego-ul are nenumărate dorinţe pe care le simte a fi foarte importante şi adevărate, iar faptul că nu şi le îndeplineşte pare a fi o problemă reală şi motiv de tristeţe, furie sau victimizare: „Cum de îndrăzneşte viaţa să nu îmi îndeplinească dorinţele! Nimic nu-mi iese niciodată! Sunt un ratat!"

Dar de multe ori, singura problemă este că dorinţele ego-ului sunt nerealiste sau că nu sunt armonizate cu voinţa divină şi cu modul în care viaţa decurge actualmente. Pentru ego, tot ce contează sunt dorinţele lui – dar poate că nu este timpul potrivit sau poate că, pur şi simplu, nu îi este dat! Atât de multe lucruri nu sunt sub controlul ego-ului.

Ego-ul nu crede şi nu recunoaşte că fiecare moment conţine tot ceea ce este necesar în acel moment şi că ceea ce viaţa nu oferă în acel moment nici nu este necesar. S-ar putea să existe chiar un motiv serios,

legat de evoluţia sufletului, dacă ceva lipseşte. Viaţa are un plan pentru fiecare individ, iar dorinţele ego-ului adesea nu au de-a face cu acesta.

Dacă ego-ul ar putea vedea că, de fapt, nu are nevoie de ceea ce el crede că are nevoie pentru a fi fericit, nu ar mai exista nicio problemă şi nicio suferinţă. Dar asta-i mai uşor de spus decât de făcut. Ego-ul îşi doreşte lucruri care NU EXISTĂ şi nu-şi doreşte lucruri care EXISTĂ, şi tocmai ăsta-i necazul. Este o situaţie în care orice alegere este perdantă şi motivul pentru care ego-ul este rareori fericit.

Deoarece problemele ego-ului nu sunt reale, singura soluţie reală este să înţelegem acest fapt. Apoi, este posibil să renunţăm la acea dorinţă care ne provoacă suferinţă şi să intrăm în viaţa reală, care se desfăşoară exact aşa cum trebuie. Din păcate, majoritatea oamenilor nu sunt pregătiţi pentru o astfel de înţelepciune şi o astfel de soluţie. Prin urmare, la problemele generate de ego-ul lor, ei cer răspunsuri de la alte ego-uri sau de la propriul ego şi îşi petrec timpul încercând să obţină ceva ce cred ei că le trebuie pentru a fi fericiţi. Această încercare de a obţine altceva este boala numită ego, în loc ca oamenii să fie receptivi şi să trăiască din plin orice le oferă viaţa în momentul prezent şi să fie recunoscători pentru ceea ce există deja.

Întrucât nevoia ego-ului de a obţine tot mai mult nu are sfârşit, la cei aflaţi în starea egotică de conştiinţă, totul în viaţă se învârte în jurul verbului A AVEA. Experienţa lor permanentă este una în care nu au niciodată suficient şi se luptă mereu pentru mai mult. Setea lor nu este niciodată potolită şi foamea lor, niciodată satisfăcută. Acesta este starea în care se află cei mai mulţi oameni şi motivul pentru care mulţi sunt nefericiţi. Dacă ceva nu te poate face fericit pentru multă vreme – cum ar fi puterea, banii, faima sau lucrurile materiale – înseamnă că a avea mai mult din acele lucruri nu este reţeta fericirii. Soluţia este să cauţi ceea ce te poate face fericit.

Iubirea şi fericirea nu pot fi găsite în acumularea de lucruri şi nici chiar în dragostea venită din partea cuiva, iar dacă apar, nu durează prea mult. Iubirea şi fericirea aparţin unei stări de conştiinţă la care se poate ajunge doar renunţând la percepţia ego-ului că ar trebui să capete ceva din afara sa pentru a fi fericit, inclusiv dragostea altora. Credinţa că fericirea se află undeva, în afară, este una dintre minciunile care ţin oamenii blocaţi în starea egotică de conştiinţă.

Adevărul este că obţinerea a ceea ce vrea ego-ul nu-ţi va aduce ceea ce vrei cu adevărat: dragoste, pace, bucurie, mulţumire şi înţelepciune. S-ar putea să nu fii conştient de faptul că ceea ce vrei Tu cu adevărat este dragostea, pacea, bucuria, mulţumirea şi înţelepciunea. S-ar putea să fii foarte ataşat de ceea ce vrea ego-ul tău: putere, bani, recunoaştere, admiraţie, siguranţă, confort sau frumoase bunuri materiale. Înţelegi că vrei atât ceea ce vrea ego-ul, cât şi ceea ce vrea adevăratul tău Sine?! Problema ta este că negi că vrei ceea ce vrea adevăratul tău Sine şi te concentrezi exclusiv pe ceea ce vrea ego-ul.

Aşa cum am spus mai devreme, lucrul pe care te concentrezi se amplifică în conştiinţă. Dorinţele ego-ului devin mai mari decât viaţa, literalmente. Ce-ar fi să te concentrezi pe ceea ce este mai real şi mai adevărat decât dorinţele ego-ului: dragostea, pace, bucuria, mulţumirea şi înţelepciunea?! Ce-ar fi să le faci prioritatea ta?! Poţi continua să urmăreşti puterea, banii şi celelalte lucruri pe care ego-ul le doreşte, dar viaţa ta va fi mult mai echilibrată şi mai puţin motivată egoist. Mulţi oameni în lumea de astăzi au atât bogăţie, cât şi iubire, care şi-au dobândit bunăstarea pentru că au rămas fideli iubirii, bucuriei şi înţelepciunii lor înnăscute. S-au lăsat ghidaţi de ceva mai înalt şi care i-a condus la o viaţă abundentă din toate punctele de vedere.

Există, de asemenea, o mulţime de exemple despre ce înseamnă ca cineva să fie condus exclusiv de dorinţele ego-ului. Acei indivizi nu sunt fericiţi, în ciuda faptului că deţin tot ceea ce vrea egoul. De ce să nu înveţi de la ei? Ei pot fi profesorii tăi în această privinţă. Ce vei alege, vei fi un om care adună sau unul care dăruieşte?

Vestea bună este că, dacă alegi să fii un om care dăruieşte, vei primi şi binecuvântări extraordinare din partea vieţii, inclusiv lucrurile pe care şi le doreşte ego-ul, poate. Lucrul ăsta nu este însă valabil dacă alegi să fii un om care doar strânge pentru el. Aceasta este o cale solitară şi fără satisfacţii, căci orice vei primi de la viaţă, nu-ţi va fi niciodată de ajuns.

Crezi că eşti mai binecuvântat când oferi decât când primeşti? Este important ceea ce crezi. Ego-ul nu crede acest lucru, motiv pentru care acest adevăr trebuie spus limpede. Trebuie ca cineva să te înveţe acest lucru, deoarece, în mod implicit, crezi contrariul. Ego-ul râde de această învăţătură, ego-ul este cel care ia, nu cel care dă. Pentru el, dăruirea este un semn de slăbiciune şi care te vlăguieşte. Dăruirea îl face pe ego să se

simtă fără valoare, în timp ce acumularea lucrurilor pe care le vrea îl face să aibă o părere bună despre sine. Păcat că ce încearcă el să adune nu este dragostea!

Ego-ul crede că totul este limitat, ceea ce poate fi adevărat în privinţa lucrurilor materiale, dar, cu siguranţă, nu şi despre dragoste. Ego-ul este ca un avar care îşi numără mereu teancul de monede, ca să vadă dacă a luat-o înaintea vieţii sau a rămas în urmă, de parcă viaţa ar fi un joc de poker sau monopoly. Ego-ul se teme că va sfârşi ca un învins. Îşi evaluează câştigurile şi pierderile prin lucruri măsurabile, cum ar fi mărimea contului bancar, numărul de premii, dimensiunea casei, preţul autovehiculului şi îmbrăcămintei sau numărul de urmăritori pe social-media.

Când am spus că este mai uşor ca o cămilă să treacă prin urechea acului decât ca un bogat să intre în împărăţia lui Dumnezeu, la acest gen de om bogat mă refeream. Ceea ce spuneam atunci spun şi acum: starea egotică de conştiinţă, cu accentul său pe acumularea de bani şi lucruri, ci nu pe cultivarea iubirii, face foarte dificil să descoperi că împărăţia lui Dumnezeu este în tine. Această împărăţie se referă la divinitatea ta înnăscută, Dumnezeul din tine. Acel tărâm subtil unde trăieşte dragostea este locul în care Dumnezeu trăieşte în voi. Acea iubire, acea bunătate este prezenţa lui Dumnezeu în voi.

Dar bineînţeles că avarul nu este interesat de asta. Este prea îndrăgostit de celelalte lucruri, lucruri care nu aduc satisfacţie. Ego-ul crede cu tărie că eşti mai binecuvântat când primeşti decât când oferi, dar el a înţeles pe invers. Iar când crezi ceva neadevărat despre viaţă, atunci vei suferi, pentru că aşa te învaţă viaţa care-i adevărul. Când nu te îndrepţi în direcţia iubirii, vei suferi. Când mergi spre iubire, nu vei suferi. Viaţa este concepută pentru a te învăţa iubirea.

Deci, de ce eşti binecuvântat când dăruieşti? Ce înseamnă că „eşti mai binecuvântat când dai decât când primeşti”? S-ar putea să nu fie evident. Beneficiul de a primi şi a poseda lucruri este destul de evident. Este o binecuvântare să ai un pat cald, mâncare pe masă şi o maşină sigură. Dar pe cât de drăguţe sunt aceste favoruri, ele nu se pot compara cu binecuvântările primite prin gestul de a dărui, mai ales a dărui dragoste.

Un alt mod de a spune acest lucru este: „Omul nu poate trăi numai cu pâine”. Oamenii nu vor fi niciodată fericiţi cu adevărat satisfăcându-şi doar nevoile lor materiale. Au nevoie de ceva mai mult, iar ceea ce au ei nevoie nu se câştigă prin mai multă dobândire, ci prin mai multă oferire.

Genul de dăruire despre care vorbesc este un cadou pe care ţi-l dăruieşti ţie, precum şi altora: darul iubirii. A dărui dragoste este cel mai mare dar pentru tine, pentru ceilalţi şi pentru lume. Merită să dai bani sau mâncare săracilor, dar dacă nu le dărui cu dragoste din inimă, atunci nici chiar asta nu te va îndeplini.

Prin a dărui iubire, înţeleg a oferi toate lucrurile pe care le-am descris anterior că fac parte din dragoste: atenţie, grijă, respect, compasiune, blândeţe, bunătate, interesare, iertare şi acceptare. Dăruindu-le altora aceste lucruri, te aliniezi cu iubirea din fiinţa ta divină şi te aşază în cel mai vesel şi binecuvântat loc din tine. Te pune în contact cu Sinele tău divin, cu Dumnezeu, cu bunătatea. Adevărata fericire se află acolo, adevărata pace se află acolo, ca şi înţelepciunea.

Când le dai altora aceste lucruri – atenţie, grijă, respect, compasiune, blândeţe, bunătate, interesare, iertare şi acceptare – te întorci Acasă la iubire. Recompensa pentru dăruirea dragostei este ca atunci când devii bogat peste noapte, pentru că te simţi bogat, plin şi complet.

Fiind prezent pentru alţii în acest fel, îţi deschizi barajele inimii, devenind posibil să simţi dragostea pentru ceilalţi şi pentru viaţa în sine, şi iubind, te simţi minunat! Să fii prezent pentru alţii te conectează cu inima ta şi ţi-o deschide ca nimic altceva. Aceasta este binecuvântarea şi darul pe care ţi-l oferi singur atunci când alegi să fii prezent pentru alţii cu iubire. Experienţa acestei iubiri este o răsplată în sine.

Apoi, din acest loc al dragostei, acceptării şi înţelepciunii, îţi va deveni evident modul în care Divinul, prin tine, doreşte să-i slujească pe alţii în moduri practice, fie că este vorba de a le da bani, timpul tău, înţelepciunea sau altceva. Întâi conectează-te cu dragostea din Inima ta şi apoi vezi ce doreşte iubirea să faci tu în lume. Poţi deveni un canal de înţelepciune divină, inspiraţie, vindecare şi slujire în lume.

Nicio sumă de bani nu poate cumpăra starea de conştiinţă care este iubirea şi nimeni nu-ţi poate oferi sentimentul de plenitudine, mulţumire, pace şi înţelepciune care provin din această stare. Ceea ce

câştigi dăruind iubire nu poate fi obţinut decât dăruind iubire. Aceasta este „perla nepreţuită”. Este ceea ce ai căutat în toate vieţile, în timp ce era deja în posesia ta. Capacitatea de a iubi este cea mai mare avere a ta.

Tu ştii cum să fii prezent pentru cineva. Deja ai această abilitate. Ai exersat această abilitate cel mai înflăcărat când te-ai îndrăgostit pentru prima dată. Atunci i-ai acordat persoanei iubite o atenţie totală – iubirea – fără nicio rezervă. Nu puteai să-ţi iei ochii de la ea. Erai fascinat de el sau de ea, curios şi interesat de tot ce era legat de persoana iubită. Nu vedeai defecte, ci doar imperfecţiuni perfecte. Totul despre iubitul sau iubita ta era adorabil, încântător şi îmbrăţişat. Ai preţuit şi savurat fiecare moment în care ai fost cu el sau ea. Simţeai fiecare moment atât de preţios, plin, complet şi satisfăcător. Aceasta este iubirea.

Acesta este genul de atenţie despre care vorbesc. Poţi fi atât de atent la cineva aflat în faţa ta, ca şi cum persoana respectivă ar fi iubita ta? În mare parte, aceasta este o chestiune de a lăsa deoparte mintea şi de a asculta cu întregul corp. Să fii prezent înseamnă a fi în corpul şi simţurile tale, apoi să cobori puţin mai adânc pentru a te conecta cu energia iubirii care există pe tărâmul subtil.

Iubirea trăieşte energetic în interiorul tău. O simţi foarte subtil. Găseşte acea iubire în interiorul tău, concentrează-te asupra ei şi păstrează un anumit nivel de conştientizare a sa atunci când eşti cu ceilalţi. Încearcă să rămâi conectat la iubire în timp ce asculţi persoana din faţa ta: care este Sinele tău divin sub altă formă. Caută în această persoană bunătatea, Dumnezeirea. Observă cât de mult este ca tine, în loc de cât diferă de tine.

Eşti mult mai asemenea altora decât diferit de ei. Diferenţele apar mai ales la costum – corpul fizic şi personalitatea – nu mai profund. Chiar şi ego-urile voastre sunt similare, ceea ce este un motiv de compasiune, nu de dispreţ. Caută bunătatea în ceilalţi şi observă-le ego-ul, dar nu te lăsa păcălit de el. Ego-ul lor nu este cine sunt ei, după cum ego-ul tău nu este cine eşti tu.

Este posibil ca alţii să nu fi descoperit ce ai descoperit tu despre ego şi despre propria lor bunătate, dar într-o zi o vor face. În orice caz, evoluţia sufletului lor nu este treaba ta. Nu este treaba ta să judeci sau chiar să ştii la ce nivel se află ei în evoluţia lor sau să te simţi superior,

deoarece crezi că ai avea mai multă înţelegere decât ei. Ar fi doar ego-ul tău care face asta.

Sinele tău divin nu simte decât compasiune pentru suferinţa pe care ego-ul o provoacă condiţiei umane. Poate că ţi-e dat să uşurezi o parte din această suferinţă, poate că nu. Vei afla răspunsul adâncindu-te în tărâmul subtil unde locuieşte iubirea şi descoperind cum să te mişti şi să vorbeşti de acolo. Acolo îţi primeşti „ordinele de marş" de la Divin.

Ego-ul va încerca să te facă să mărşăluieşti după toba lui, dar trebuie să rezişti acestei tendinţe automate de a te conforma dorinţelor sale. Îi poţi sluji spiritual pe alţii doar limitat din starea egotică de conştiinţă şi nu poţi avea o relaţie cu adevărat iubitoare, decât dacă înveţi să rămâi în iubirea care este adevărata ta natură şi să vorbeşti şi să te mişti din acea iubire.

Dacă nu te simţi iubit sau iubitor, atunci eşti blocat în starea egotică de conştiinţă, în nişte credinţe greşite care nu îţi servesc la nimic. Poate fi util să examinezi acele credinţe şi să descoperi cât de false sunt. Am scris cum să faci acest tip de cercetare în majoritatea celorlalte cărţi ale mele[1].

Deocamdată, vreau să subliniez că poţi ieşi din această stare de conştiinţă contractată făcând un lucru destul de simplu: să trimiţi iubire. Nici nu contează cui sau spre ce trimiţi dragoste. Actul de a trimite dragoste te eliberează din închisoarea stării egotice de conştiinţă. Trimiterea iubirii funcţionează, pentru că nu poţi realiza această practică şi, în acelaşi timp, să rămâi identificat cu gândurile tale.

Practica de a trimite iubire înseamnă doar intenţia ca dragostea să fie trimisă undeva şi menţinerea atenţiei asupra acestui ţel pentru un moment. De exemplu, ori de câte ori eşti prins în gândurile tale, încearcă să le trimiţi iubire acestora. Apoi, trimite iubire către oricine sau orice din jurul tău, iar acest lucru te va aduce mai ferm în aliniere cu Sinele tău divin. Şi, desigur, oricând, poţi trimite dragoste celor care se află la distanţă sau celor care au murit. A trimite dragoste celor cu care te lupţi este o practică deosebit de puternică şi vindecătoare. Acest lucru îţi va deschide inima şi îţi va vindeca relaţia.

Trimiterea iubirii funcţionează, pentru că te aliniază cu iubirea divină din interiorul tău, ceea ce te ajută să realizezi că eşti iubire şi că

[1] https://www.radicalhappiness.com/books/book-descriptions

poţi fi iubit şi că şi ceilalţi sunt. Când te afli în starea egotică de conştiinţă, nu te simţi iubitor, pentru că nu te simţi demn de a fi iubit şi nici alţii nu par foarte iubitori. Când te simţi în acest fel, este un semn că inima ta este închisă. O inimă închisă te împiedică să atragi iubire şi să asimilezi iubirea pe care o primeşti de la alţii. Trimiterea iubirii este un remediu pentru acest lucru.

Una dintre recompensele dăruirii iubirii este că te simţi bine cu tine. Problema este că, dacă nu te iubeşti pe tine însuţi, atunci este dificil să fii iubitor cu ceilalţi. Cumva, acest cerc vicios trebuie rupt şi practica de a alege în mod conştient de a trimite dragoste celorlalţi poate face asta, chiar dacă la început nu simţi iubire atunci când o faci.

Cu cât exersezi mai mult să trimiţi dragoste, cu atât te simţi mai demn de a primi dragoste. Şi cu cât te simţi mai demn de iubire, cu atât este mai uşor să primeşti iubire. Şi cu cât dai mai multă dragoste, cu atât mai mulţi oameni te iubesc şi vor să te sprijine în diverse moduri.

Ceea ce trimiţi în lume îţi este înapoiat. Dacă trimiţi dragoste în lume, vei primi înapoi dragoste şi multe altele. „Căutaţi mai întâi Împărăţia lui Dumnezeu şi toate celelalte vi se vor adăuga." Oferă dragoste şi toate celelalte îţi vor fi date.

Ceea ce descoperă oamenii când oferă dragoste este că îi face fericiţi nu atât să primească iubire şi celelalte beneficii pe care dragostea le atrage, pe cât îi face actul în sine de a dărui dragoste. Aceasta este o descoperire uimitoare! În dăruire se află „miezul", bucuria. Dăruirea este ceea ce te face să te simţi bine. Ce surpriză!

Ego-ul crede contrariul Adevărului, deci nu ar trebui să fie o surpriză să descoperi că adevărul este opusul a ceea ce crede ego-ul! Acesta este motivul pentru care „adevărul te va elibera". Te eliberează de ego.

Iată, deci, cum se practică trimiterea dragostei. Această practică poate părea ezoterică, dar este ceva ce poate face absolut oricine. Pentru a trimite dragoste:

• Gândeşte-te la o persoană, la un animal de companie sau la un alt animal, plantă sau ceva căruia doreşti să îi trimiţi dragoste. Sau observă un gând, un sentiment sau o senzaţie căreia i-ai putea trimite dragoste.

• Apoi, conectează-te cu experienţa subtilă a iubirii din fiinţa ta.

• În continuare, doreşte-ţi ca dragostea să fie trimisă către ceea ce ai ales şi menţine-ţi atenţia asupra acestei intenţii pentru un moment.

• Timp de câteva minute, imaginează-ţi sau simte energia iubirii care curge de la tine către ceea ce ai ales.

Scopul transmiterii iubirii este transformarea conştiinţei tale şi a celorlalţi. Efectul pe care trimiterea iubirii îl are asupra propriei conştiinţe va afecta tot ceea te înconjoară, iar trimiterea iubirii în mod specific către cineva o afectează în mod direct pe acea persoană. Energia urmează gândirea. Merge oriunde intenţionezi să meargă. Dacă trimiţi dragoste cuiva, corpul său energetic înregistrează asta, chiar şi la distanţă.

Fiinţele umane sunt făcute din energie şi sunteţi afectaţi de energia celuilalt în moduri benefice sau mai puţin benefice, indiferent dacă sunteţi conştienţi de asta sau nu. Majoritatea oamenilor nu transmit altora vibraţii înalte de energie – dragoste – ci mai degrabă energia lipsei, fricii sau mâniei. Din fericire, energia iubirii poate fi direcţionată în mod conştient către ceilalţi, spre binele tuturor, dacă intenţionaţi acest lucru.

Budiştii au o practică minunată de a trimite dragoste celorlalţi recitând afirmaţia: „Fie ca toate fiinţele să fie fericite" şi variaţii ale acesteia. A le dori bine altora este o rugăciune puternică. Aceasta vă aliniază cu propriul Sine divin şi cu iubirea şi îi elevează pe ceilalţi. Alcătuiţi-vă propriile rugăciuni sau afirmaţii de această natură şi folosiţi-le.

Când oferiţi dragoste altora – trimiţându-le iubire, dorindu-le binele sau rugându-vă pentru ei – deveniţi fericiţi şi îi ajutaţi şi pe alţii să fie fericiţi. Când oferiţi dragoste în aceste moduri, invocaţi spiritele gardiene pentru a-i ajuta şi a-i proteja pe ceilalţi, iar ele vin să facă asta. Bunele voastre intenţii contează nu numai pentru starea voastră de conştiinţă, ci şi pentru ceilalţi. Bunăvoinţa voastră – dragostea – este o forţă reală în lume. Puteţi fi sau o forţă care este în slujba iubirii, sau una care lucrează împotriva iubirii. Voi decideţi.

Vă rog să alegeţi să faceţi o lume mai bună!

Capitolul 5

IUBEŞTE-L PE DUMNEZEU DIN TOATĂ INIMA

„Iubeşte pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima, cu tot sufletul şi cu toată mintea ta. Aceasta este prima şi cea mai mare poruncă.” Orice învăţătură despre iubire trebuie să includă iubirea lui Dumnezeu. Ce înseamnă să-L iubeşti pe Dumnezeu din toată inima? De ce ai vrea sau ar trebui să-L iubeşti pe Dumnezeu? Şi dacă nu? Asta aş dori să explorez împreună cu tine în acest capitol.

Există un motiv pentru care aceasta este prima şi cea mai mare poruncă. Fără dragoste pentru Dumnezeu, este dificil să iubeşti. Iubirea lui Dumnezeu este primordială pentru a iubi şi pentru a exista. A-L iubi pe Dumnezeu este sinonim cu a iubi viaţa. Cum ai putea să nu-L iubeşti pe Dumnezeu şi să iubeşti în continuare viaţa, ce a creat Dumnezeu şi viaţa pe care Dumnezeu ţi-a dat-o? Dacă nu-L iubeşti pe Dumnezeu, se întâmplă doar fiindcă ţi-e greu să iubeşti ideea ta greşită despre Dumnezeu şi cine te-ar putea învinovăţi pentru asta?

Aceasta este problema pentru mulţi, care au ajuns să-L vadă pe Dumnezeu ca pe un simbol religios, un personaj mitologic sau o forţă înfricoşătoare şi pedepsitoare. Mulţi s-au îndepărtat de religie cu totul, deoarece Dumnezeul descris de religie, în atâtea cazuri, nu pare iubitor şi corect. Acel Dumnezeu este prea asemănător cu tine: crud, furios şi pedepsitor. Dar tu ai fost făcut după chipul lui Dumnezeu, nu invers, şi Dumnezeu nu are un ego. Dumnezeu este dragoste şi tot ceea ce presupune aceasta.

În inima voastră, ştiţi că iubirea este esenţială şi raţiunea de a exista, iar atunci când religiile nu reflectă această cunoaştere profundă şi sunt lipsite de sens în alte moduri, mulţi simt că trebuie să se îndepărteze. Unii dintre voi vă întoarceţi la o filozofie care Îl include pe Dumnezeu ca forţă iubitoare, dar alţii nu. Aceştia din urmă sunt provocaţi să găsească o modalitate de a înţelege viaţa şi de a iubi viaţa. Iar aceia care continuă să creadă în idei religioase lipsite de iubire continuă să sufere ca urmare a acelor credinţe. Ei sunt închişi într-o mentalitate falsă, deoarece cred că au găsit deja adevărul.

Iubirea lui Dumnezeu – iubirea iubirii – este antidotul credinţelor şi tiparelor negative ale ego-ului. Ego-ul este anti-iubire, deoarece ego-ul nu face o prioritate din dragoste. Ego-ul are alţi zei decât iubirea. Problema cu asta e că viaţa ta nu merge bine atunci când acorzi mai multă importanţă altor lucruri decât iubirii, când te închini la ce se închină ego-ul. Valorile tale formează alegerile tale, iar atunci când valorile tale sunt joase, şi alegerile tale vor fi la fel. A înţelege greşit viaţa înseamnă a suferi, în timp ce a înţelege sensul şi scopul vieţii te face să iubeşti viaţa.

Ceea ce crezi despre Dumnezeu este foarte important. Am dedicat mult timp pe această temă într-o altă carte numită “All Grace” (Numai Graţie), aşa că nu voi intra în detalii aici, dar trebuie înţeles un lucru: Dumnezeu este bun, viaţa este bună şi tu eşti bun. Faptul că viaţa pe Pământ poate fi dificilă şi că ţi s-a oferit provocarea de a avea un ego nu anulează acest adevăr de bază despre viaţă.

Ceea ce crezi despre Dumnezeu este important pentru că determină modul în care te simţi în interior. Dacă crezi că Dumnezeu şi viaţa sunt bune şi că la baza vieţii se află iubirea, te vei relaxa şi îţi vei permite să experimentezi acea iubire şi bunătate – propria ta natură divină. Pe de altă parte, dacă crezi că Dumnezeu nu există sau că Dumnezeu este o forţă pedepsitoare sau ai vreo altă credinţă falsă, atunci vei rămâne să fii ghidat doar de programarea ta implicită.

Când urmezi programarea egotică vei ajunge la sentimente negative, la acţiuni care nu sunt în conformitate cu voinţa Ta şi la o lipsă de contact cu propria ta natură iubitoare. Ceea ce crezi despre Dumnezeu şi despre viaţă determină starea de conştiinţă în care te afli, iar starea ta de conştiinţă determină experienţa ta de viaţă, acţiunile pe care le întreprinzi şi ceea ce atragi către tine.

Religia serveşte doar în măsura în care oamenii preiau mesajul că dragostea este extrem de importantă şi ignoră mesajele greşite, cele anti-iubire, cum ar fi ideile că natura voastră esenţială ar fi păcătoasă sau că unii ar fi pedepsiţi veşnic în Iad sau că, doar acceptându-Mă ca salvator al vostru, ar fi singura cale către viaţa veşnică, pe care unii le folosesc drept scuze pentru a nu urma reţeta iubirii pe care v-am dat-o.

Cei mai mulţi dintre voi au unele neînţelegeri despre Dumnezeu şi viaţă care vă denaturează percepţiile asupra vieţii şi vă împiedică să trăiţi

bucuria şi iubirea care vă sunt posibile. Asta nu înseamnă că nu aveţi parte de distracţie şi plăcere în starea egotică de conştiinţă. Aveţi, atunci când faceţi lucruri care îi plac ego-ului şi când ego-ul obţine ceea ce îşi doreşte, care este compensaţia pentru că trebuie să suportaţi un ego.

Însă, nu după mult timp, vocea din capul vostru se întoarce să vă chinuie şi să vă împingă să vă străduiţi mai mult pentru a vă face viaţa aşa cum îşi doreşte ego-ul. Să ai un ego este epuizant şi, pentru mulţi, evadarea din realitate este singura cale de a obţine un scurt răgaz de la stresul cauzat de vocea din capul lor.

„Dacă aş putea scăpa de vocea din capul meu”, aţi putea gândi. Dar este chiar vicleanul ego care gândeşte aşa. Divinul din tine nu are nevoie sau nu-şi doreşte ca ego-ul să plece. El acceptă vocea din cap ca parte a vieţii şi trăieşte de bunăvoie cu ea, la fel cum accepţi stelele sau orice altceva despre care nu poţi face nimic.*

Oricum, la ce bun să nu accepţi ceva despre care nu poţi face nimic? Şi totuşi, aceasta este situaţia în care oamenii se regăsesc o mare parte a timpului, când ascultă vocea din capul lor şi cred că ar fi vocea lor şi ceea ce cred şi doresc.

Dacă observi această voce, vei constata că este nemulţumită de viaţă în majoritatea timpului. Se plânge, tânjeşte după altceva, îşi imaginează cum ar fi să aibă ceea ce îşi doreşte şi complotează pentru a face lucrurile să fie altfel. Compară prezentul cu trecutul şi cu fanteziile sale, te compară cu ceilalţi şi vine cu sugestii de îmbunătăţiri. “Asta e treaba ei”, ai putea spune.

Dar aceasta nu este o formulă bună după care să-ţi trăieşti viaţa. Viaţa nu înseamnă să pretinzi îmbunătăţiri, cu siguranţă nu cele concepute de ego. Îmbunătăţirile apar natural în fluxul vieţii, deoarece schimbarea şi evoluţia fac parte din viaţă. Mai degrabă, viaţa înseamnă să trăieşti: să experimentezi ceea ce este. Să ai un ego este ca şi cum ţi se oferă un ospăţ şi, în loc să participi din toată inima la ospăţ, îl evaluezi, plănuieşti un alt ospăţ, îl compari cu alt ospăţ la care ai luat parte sau despre care ai auzit, fantazezi despre un ospăţ mai bun şi faci fotografii cu ospăţul.

Aceasta este lumea ego-ului. Când te asociezi cu vocea din cap, nu trăieşti în realitate. Trăieşti în „ce-ar fi fost dacă” şi „îmi doresc” şi „nu-mi place”, nu într-o stare de iubire. Ceea ce experimentezi în loc de viaţa

reală şi de dragoste sunt evaluări, judecăţi şi gânduri despre trecut şi viitor, iar ele nu fac decât să te îndepărteze de iubire, tot mai adânc în dorinţe şi temeri. În starea egotică de conştiinţă, tu îţi trăieşti gândurile în loc de realitate, fără să-ţi dai seama ce se întâmplă.

În timp ce eşti ocupat cu gândirea, viaţa se întâmplă şi tu o ratezi. Da, tocmai ai ratat ceva. Ego-ul crede că nu se întâmplă nimic aici şi acum, deci nu este preocupat că ar rata ceva. Dar mintea, ego-ul, nu poate experimenta realitatea; doar se poate gândi la realitate. Vocea din capul tău te ţine legat de ea şi evită realitatea inventând poveşti şi formând opinii. Aceste poveşti şi opinii sunt realitatea ei.

Opreşte-te un moment şi priveşte în faţă acest lucru: Nu mintea experimentează realitatea – ci fiinţa ta, sinele tău divin o face. Sinele tău divin este chiar aici, chiar acum, citind sau ascultând aceasta. Sinele tău divin nu este ceva abstract sau îndepărtat de viaţa ta! Conştiinţa este cea care experimentează viaţa ta. Ea este conştientă de tot ceea ce tu eşti conştient. Este ceea ce priveşte prin ochii tăi.

Totuşi, trăirea vieţii este captată de gândurile despre trăire. Obişnuinţa te determină să schimbi viaţa reală pe gânduri despre viaţa reală. Dar, odată ce renunţi la gânduri, experienţa vieţii reale este chiar acolo, aşteptându-te!

Experimentezi viaţa reală şi dragostea proprie naturii tale divine ori de câte ori te distrezi, te joci şi uiţi de tine în anumite jocuri, activităţi sau proiecte creative. Asta înţelegeam când am spus: „Dacă nu te schimbi şi nu devii ca acei copii mici, nu vei intra niciodată în împărăţia cerurilor.”

Copiii mici încă trebuie să-şi dezvolte un puternic simţ al sinelui şi ego-ului şi se pierd cu uşurinţă în joacă. Ei trăiesc în momentul prezent şi, astfel, se bucură de viaţă. Ei preţuiesc viaţa. Râd şi iubesc şi se distrează. Ei experimentează bucuria şi farmecul adevăratei lor naturi mai uşor decât adulţii. Împărăţia despre care vorbeam este împărăţia sinelui tău divin, regatul iubirii: realitatea.

Activităţile care vă fac plăcere, în special cele care presupun a fi total în corp şi simţuri, cum ar fi să cântaţi la un instrument sau să dansaţi, sunt distractive şi vă fac fericiţi pentru că, precum copiii mici, aţi păşit în viaţa reală şi aţi încetat să mai gândiţi despre viaţa voastră, ce vă place, ce credeţi şi ce vreţi. Recompensa pentru a fi implicat în viaţa reală este

distracţia şi încântarea, deşi ego-ul poate avea o altă definiţie a distracţiei.

Ego-ul caută să se entuziasmeze despre el însuşi. Pentru ego este distractiv a face lucruri care îl fac să aibă opinii bune despre sine şi să-şi îmbunătăţească imaginea de sine. Îi place să câştige jocuri, îi place să câştige bani, îi place să câştige! Pentru ego, a câştiga este distractiv. Ego-ului îi place chiar să-şi lucreze muşchii, pentru că îşi imaginează că este admirat fiindcă are un corp puternic şi atractiv. Ego-ul consideră că shopping-ul e distractiv din acelaşi motiv – obţinerea de lucruri noi şi frumoase este favorabilă imaginii de sine. Mâncatul este, de asemenea, cu adevărat distractiv, deşi nu atât de bun pentru imaginea de sine, dar răsfăţul este un alt amuzament preferat al ego-ului.

Când eşti în contact cu sinele tău divin, orice moment are potenţialul de a fi plăcut, inclusiv când munceşti din greu şi activităţile care, în general, nu sunt considerate amuzante. Bucuria de a trăi momentul prezent este ceva ce majoritatea oamenilor încă trebuie să descopere, dacă rămân în prezent suficient de mult timp. Oricine are scurte momente când rămâne în prezent, dar puţini trăiesc constant în această stare de conştiinţă sau măcar îşi dau seama că este posibil sau cum să facă acest lucru.

Plăcerea de a sta în momentul prezent seamănă cu mulţumirea, completitudinea, bucuria, pacea, uimirea, minunea, încântarea şi iubirea pentru viaţă. Este un sentiment de expansiune, integralitate, conectare şi recunoştinţă pentru darul existenţei şi tot ceea ce presupune el. Ce-ai mai putea cere?!

A trăi pe deplin momentul prezent îţi dă un sentiment de bogăţie şi satisfacţie care lipseşte în starea egotică de conştiinţă. Starea egotică este ca şi cum ai mânca fast-food: oricât de mult ai mânca, totuşi nu te simţi foarte bine sau mulţumit. Asta pentru că sufletul tău nu poate fi hrănit decât în aici şi acum. Numai iubirea îl satisface şi aşa este menit să fie. Aşa îţi arată viaţa ceea ce este adevărat, important şi de valoare.

A fi în prezent nu este o experienţă mistică sau dificil de atins. Să fii prezent este o stare foarte obişnuită şi simplă, una pe care o experimentezi pe parcursul zilei ori de câte ori nu te pierzi în gândire. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu conştientizează prea mult

această stare atunci când o experimentează, pentru că nu rămân suficient de mult în ea pentru a o „gusta”.

Gustul este o metaforă bună: Dacă iei o muşcătură din cel mai delicios desert, dar o înghiţi imediat, te lipseşti de experienţa completă. Tot astfel, dacă te afunzi în momentul prezent doar puţin timp, vei rata experienţa completă a acestuia. Poate crezi că l-ai experimentat, dar nu ai făcut-o. Doar ţi-ai udat vârful piciorului, ceea ce nu este acelaşi lucru cu a înota în ocean, ca să folosim o altă metaforă.

Problema este că, dacă nu ştii ce ratezi când te pierzi în gândire, nu vei alege să fii prezent; nu vei alege împotriva obişnuinţei. Trebuie să experimentezi suficient de mult frumuseţea, mulţumirea şi bucuria momentului prezent ca să doreşti să rămâi aici.

Acesta este motivul pentru care sunt atât de necesare meditaţia şi alte practici spirituale care te învaţă să fii prezent. Ele îţi arată că este posibilă o altă stare de conştiinţă şi te învaţă cum să te duci în acea stare şi să rămâi acolo. Printr-o practică de meditaţie, vei descoperi ce ratezi nefiind prezent şi vei începe să ţi-o doreşti mai mult decât gândurile tale. În acest fel, îţi slăbeşti ataşamentul faţă de vocea din cap.

Practica meditaţiei te antrenează să rămâi în momentul prezent din ce în ce mai mult. În cele din urmă, nu vei dori să te întorci la vechiul mod de a fi – de a fi pierdut în gândurile despre mie, mine şi eu. Este atât de bine să pierzi „eul”! Când o faci, descoperi că nu ai avut niciodată nevoie de acest „eu” pentru a-ţi trăi viaţa. Vezi că este un sine fals. În tot acest timp, adevăratul tău sine era acela care eşti în realitate, dar ţi-a permis să te prefaci că eşti un sine fricos şi mărginit.

Scopul căii spirituale este de a-ţi pierde simţul „eului”, sinele fals, cu toate poveştile, temerile şi dorinţele sale. Ceea ce câştigi atunci când îţi pierzi sinele fals este adevăratul tău sine şi pacea, bucuria şi iubirea sa. Este un schimb avantajos!

Trecerea de la a te considera a fi eul fals la a te cunoaşte pe tine însuţi ca fiind adevăratul sine şi a trăi aşa, se numeşte trezire. Te trezeşti din ego la realizarea a cine eşti în esenţă. Apoi, poţi începe să trăieşti după cum am făcut-o şi Eu. Aceasta este schimbarea de la a trăi în capul tău la a trăi în momentul prezent, de la a trăi într-o realitate inventată la a trăi în realitate. Şi realitatea este aşa de bună! Este a lui Dumnezeu, a iubirii, şi la fel eşti şi tu.

„Iubeşte-L pe Domnul, Dumnezeul tău, din toată inima, din tot sufletul şi cu toată mintea ta” înseamnă dragoste, iubire: Iubeşte iubirea care este în tine! Iubeşte bunătatea, Dumnezeirea care este în interiorul tău! A-L iubi pe Dumnezeu înseamnă a onora iubirea şi bunătatea şi a urma iubirea şi bunătatea. Când iubeşti ceva din toată inima şi din tot sufletul şi cu toată mintea, îi oferi atenţia ta, îi eşti devotat, îl pui mai presus de orice, îl adori, îl urmezi. Venerează iubirea! Urmează iubirea!

Nu unui Dumnezeu din cer ar trebui să I te închini. Acesta ar fi un fals idol. Mulţi oameni sunt astăzi prea sofisticaţi şi raţionali pentru a mai crede că Dumnezeu este o fiinţă asemănătoare cu omul, care stă pe un tron în cer. Şi dacă cei care cred acest lucru nu ar fi fost ameninţaţi de frica de Iad să-l creadă, cu siguranţă că nici nu l-ar crede. Să-L iubeşti pe Dumnezeu nu înseamnă să te închini ideii tale despre Dumnezeu. Înseamnă să pui dragostea mai presus de toate în tot ceea ce spui şi faci, întrucât Dumnezeu este iubire.

Dacă faci acest lucru, vei fi fericit şi vei îndeplini toate poruncile. De aceea, aceasta este prima şi cea mai mare dintre toate poruncile. Relaţia ta cu Dumnezeu este relaţia principală. Dacă ai o relaţie corectă cu Dumnezeu – iubeşti – atunci vei fi într-o relaţie corectă cu tot ce este viaţa. Iubirea este prima şi cea mai mare poruncă: Cinsteşte dragostea mai presus de orice!

Acest lucru este imposibil din starea egotică de conştiinţă. De aceea, trebuie să-ţi găseşti drumul de întoarcere către iubire din această stare temătoare şi fărădelege. Starea egotică de conştiinţă este ilegitimă; nu este în conformitate cu legea divină. Este în afara Adevărului. Călătoria ta ca fiinţă spirituală te duce înapoi către iubire, depărtându-te de această stare ce se disociază de iubire.

Starea egotică de conştiinţă este o stare în care eşti pierdut, la fel cum s-a pierdut fiul risipitor, prins în apucăturile şi poftele ego-ului. La fel ca aventura fiului risipitor, călătoria ta spirituală pe pământ este o poveste de mântuire: Dumnezeu, care se încarnează în tine, se pierde pe Sine însuşi în materie, în starea egotică de conştiinţă, dar asta doar pentru a se întoarce şi mai înţelept la starea Sa originală de iubire.

Dumnezeu se încarnează în formă umană pentru a avea experienţa de a fi om şi de a avea un ego. Creştinii cred greşit că Eu sunt singurul care s-a întrupat ca Dumnezeu, singurul fiu al lui Dumnezeu, căci fiecare

fiinţă umană este o întrupare a lui Dumnezeu. Toţi sunteţi fii şi fiice ale lui Dumnezeu, antrenaţi în descoperirea dragostei din esenţa voastră şi în găsirea drumului înapoi Acasă.

Dragostea este tot ce există. Există numai Dumnezeu şi Dumnezeu este iubire. Apoi, Dumnezeu a creat o realitate în care Dumnezeu putea fi separat de dragoste pentru a experimenta cum ar fi asta. Ego-ul face posibil ca Dumnezeu să se despartă de dragoste şi să aibă nenumărate experienţe pe care Dumnezeu nu le-ar fi putut avea altfel. Dar tot Dumnezeu a înzestrat fiinţele umane cu un sistem intern de îndrumare, astfel încât Dumnezeu să nu se piardă pentru totdeauna, şi cu un dispozitiv de autoprotecţie care să asigure că Dumnezeu se va trezi la un moment dat şi Îşi va aminti de natura Sa divină.

Dumnezeu este viu în tine! Poţi simţi asta? Poţi simţi prezenţa divină a lui Dumnezeu în tine? Nu este chiar atât de misterioasă. Este bunătatea, compasiunea, pacea, bucuria, dragostea, înţelepciunea, curajul, puterea interioară, inspiraţia, strălucirea şi adorarea lui Dumnezeu. Acela ce Îl caută pe Dumnezeu, acela ce Îl iubeşte pe Dumnezeu este Dumnezeu însuşi! Şi ceea ce cauţi, eşti deja!

Tu te trezeşti la acest fapt. Nu trebuie să devii ceva. Eşti deja. Devii conştient că eşti deja Dumnezeu. Şi acum, misiunea ta este să fi Acela în lume, ca fiinţă umană. Pentru asta, Eu sunt un model pentru tine, dar nu sunt singurul model de iubire şi iluminare.

Ţi-am oferit deja o cheie pentru trezirea la sinele tău divin şi aceea este meditaţia. O altă practică foarte puternică este rugăciunea: Roagă-te pentru ajutor de a te trezi şi a trăi în dragoste. Declară-ţi credinţa faţă de bunătate şi dragoste, iar forţele spirituale vor veni pentru a te susţine în asta. La astfel de rugăciuni se va răspunde întotdeauna. Pe de altă parte, la rugăciunile ego-ului de a i se împlini dorinţele se poate primi răspuns sau nu, iar îndeplinirea lor poate fi benefică sau nu.

Roagă-te pentru lucruri care sunt neîndoielnic benefice: Roagă-te pentru o mai mare dragoste, acceptare, compasiune, putere, curaj, creştere şi capacitatea de a-i ierta pe ceilalţi şi de a te elibera de trecut. Roagă-te să fii de un mai mare serviciu pentru ceilalţi şi să capeţi ajutor în îndeplinirea scopului vieţii tale. Roagă-te pentru aceste lucruri şi rugăciunilor tale li se va răspunde întotdeauna.

Cei care ghidează umanitatea vă aşteaptă să le cereţi ajutorul pentru trezire şi trăirea în dragoste. Deşi nu controlaţi complet momentul şi modul în care vă treziţi la natura voastră divină, intenţia şi angajamentul vostru sunt factori importanţi pentru a vă uşura şi grăbi trezirea sau a o încetini, dacă vă lipseşte acea intenţie şi dedicaţie.

Forţele spirituale vă duc la îndeplinire intenţiile şi vă oferă ajutor suplimentar, dar numai atunci când le arătaţi că sunteţi gata să îl primiţi. Unul dintre modurile de a le demonstra disponibilitatea voastră este să le cereţi ajutorul. Cuvintele pe care le utilizaţi nu sunt importante. Contează ce se află în inima voastră. Forţele spirituale răspund la intenţia voastră sinceră, la năzuinţa şi acţiunile voastre, care indică gradul vostru de angajament.

Rugăciunea vă va ajuta să dezvoltaţi o legătură cu Dumnezeu şi să vă întăriţi credinţa în forţele călăuzitoare. Acest lucru este important, pentru că deschide calea şi către alte beneficii din partea forţelor non-fizice. Ele există şi sunt acolo pentru a vă ajuta. Cu cât realizaţi mai mult acest lucru, cu atât veţi şti mai clar că Dumnezeu este bun, că inteligenţa ce susţine viaţa este bună.

Îmi place să mă refer la Dumnezeu ca la inteligenţa din spatele tuturor formelor de viaţă sau la forţa vieţii din tot ce este viaţă, deoarece vă ajută să înţelegeţi că Dumnezeu nu este o entitate separată. Când eraţi copii, cei mai mulţi dintre voi au fost învăţaţi că „Dumnezeu l-a creat pe Om după chipul Său”, aşa că v-aţi imaginat un Dumnezeu care arată ca voi. Totuşi, ceea ce se înţelege prin aceasta este că fiinţele umane au calităţile divine ale lui Dumnezeu şi sunt, în mod inerent, bune şi alcătuite din iubire.

Dumnezeu nu este deloc precum o fiinţă umană. Apropo, nici tu nu eşti om! Tu eşti Dumnezeu care se joacă de-a fiinţa umană. Fiinţele umane sunt doar una din formele pe care Dumnezeu le ia. Dumnezeu este o forţă şi o inteligenţă de neimaginat, motiv pentru care, poate, fiinţele umane au avut nevoie să-L vadă pe Dumnezeu ca pe ceva la care se pot raporta. Şi asta e-n regulă.

Este bine să vorbiţi cu Dumnezeu ca şi cum Dumnezeu ar fi un părinte bun, dar vă rog să înţelegeţi că, de fapt, nu e chiar aşa. Necazul imaginării că Dumnezeu seamănă cu o fiinţă umană este că se poate

presupune că Dumnezeu are şi înclinaţiile negative ale fiinţelor umane, şi nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

De exemplu, Dumnezeu nu ar pedepsi niciodată ceea ce El a creat. Ar însemna ca Dumnezeu să se pedepsească pe El însuşi şi ce folos ar putea rezulta din asta?! Pedeapsa este un mijloc primitiv şi crud de a învăţa, care întemniţează, nu elevează. Suferinţa pe care o experimentaţi în viaţă nu este o pedeapsă pentru aşa-numitele păcate, ci ceva ce generaţi în voi înşivă prin gândire incorectă, prin gândire egotică.

Dumnezeu este atât de bun şi de iubitor, încât Dumnezeu v-a oferit – Lui însuşi – o cale de a ieşi din suferinţă, care este aceea de a vedea adevărul despre viaţă. Adevărul este că programarea pe care aţi primit-o este greşită şi ea este sursa suferinţei, dar nu este nimic greşit cu viaţa în sine.

Viaţa este frumoasă, minunată şi, deşi plină de provocări, este un cadou preţios, ales de sufletul vostru să-l experimenteze din anumite motive. În general, motivele sunt creşterea şi evoluţia voastră şi întoarcerea la iubire. Suferinţa din starea egotică de conştiinţă vă motivează să descoperiţi cum să nu mai suferiţi, iar soluţia este iubirea!

Aşadar, vă rog, iubiţi-l pe Dumnezeu şi dezvoltaţi o legătură cu Dumnezeu şi cu forţele ajutătoare pe care Dumnezeu le-a pus în acţiune pentru voi. Ele sunt suficient de individualizate pentru ca să le simpatizaţi şi să vorbiţi cu ele. Categoric, chemaţi-le şi ele vă vor îndruma pe drumul spre Acasă!

Capitolul 6

CE SEMENI ACEEA VEI CULEGE

Titlul acestui capitol, „Ce semeni aceea vei culege”, reprezintă un adevăr spiritual de bază care a fost predat de-a lungul veacurilor. Acţiunile şi vorbirea ta, care decurg din gândurile tale, au anumite consecinţe şi provoacă anumite reacţii ale altora, adesea, destul de imediate. La asta face referire legea karmei: Ceea ce ai trimis în lume se

întoarce la tine. Ce faci celorlalţi, este probabil să-ţi facă şi ei ţie, fie că fapta respectivă este una bună sau nu aşa de bună.

În consecinţă, cel mai bine este să te comporţi faţă de ceilalţi aşa cum ai dori ca ceilalţi să se comporte faţă de tine. „Nu judeca şi nu vei fi judecat; nu condamna şi nu vei fi condamnat; iartă şi vei fi iertat; dă şi ţi se va da." Ne întoarcem la Regula de Aur: „Faceţi altora după cum vreţi să vă facă şi ei vouă.”

Motivaţia Regulei de Aur este legea karmei. De aceea este important să urmăm Regula de Aur. Urmând Regula de Aur vom ajunge la rezultate bune, iar neurmând-o, vom fi conduşi la contrariul. Ceea ce gândiţi, spuneţi şi faceţi este important şi are consecinţe, dacă nu imediat, atunci la un moment dat. Legea karmei ne învaţă acest lucru şi, mai ales, ne învaţă iubirea.

Legea karmei îi învaţă pe oameni cum să se comporte şi cum să nu se comporte, iar forţa călăuzitoare din spatele acesteia este iubirea. Karma este Marele Învăţător şi modelatorul destinului. Comportamentul tău îţi modelează destinul – ceea ce probabil vei trăi, în special din partea celorlalţi.

Viaţa nu este haotică, ci funcţionează conform legii spirituale: Există consecinţe pentru gândurile, cuvintele şi faptele tale. Legea karmei este fundamentul moralităţii şi comportamentului etic. Faptul că anumite acţiuni produc rezultate bune, iar altele produc rezultate rele se observă constant de-a lungul istoriei şi culturilor. Această lege, ca toate legile naturale, este imuabilă.

Cu toate acestea, funcţionarea legii karmei nu este întotdeauna evidentă, deoarece rezultatele sau reacţiile pe care le-aţi „semănat” nu apar neapărat imediat şi nici măcar în aceeaşi viaţă sau într-o formă pe care să o puteţi recunoaşte. Deci, adesea, se pare că cei care le fac rău celorlalţi scapă nepedepsiţi pentru nedreptăţile lor şi cei care respectă moralitatea nu sunt întotdeauna răsplătiţi.

Totuşi, bunătatea este propria sa recompensă, iar cei care se comportă rău sau îi rănesc pe alţii suferă când fac acest lucru. Doare să fii separat de dragoste şi acea suferinţă este un posibil factor de descurajare a comportamentului rău, dacă acorzi atenţie semnalelor de acest fel.

Moralitatea este inclusă în viaţă prin legea karmei. Karma te învaţă îndemnându-te să stai departe de josnicie, meschinărie, egoism,

reavoinţă, nerăbdare, nepăsare şi orice altă calitate negativă. Şi te învaţă îndrumându-te către un comportament virtuos, care se bazează în esenţă pe iubire: bunătate, iertare, compasiune, răbdare, acceptare, toleranţă, smerenie, generozitate şi aşa mai departe.

Chestia este că ştii ce este „obraznic" şi ce este „drăguţ"; ştii ce este virtuos şi ce nu. Cum asta? Te-ai născut ştiind sau ai aflat asta? Răspunsul este că toţi se nasc buni şi cu dorinţa de a fi buni şi ştiind ce este binele. Oamenii se nasc şi cu o busolă interioară care îi îndreaptă spre bunătate, spre iubire, clipă de clipă. Totuşi, această busolă este ignorată sau nesocotită într-o anumită măsură de către ego sau când sunteţi abuzaţi de alte ego-uri.

Această busolă morală vă ghidează clipă de clipă prin semnale energetice. Simţind energia corpului tău, îţi poţi da seama când te comporţi prost şi când nu. Când manifeşti un comportament fără iubire, simţi o contracţie a energiei tale, iar când eşti aliniat cu iubirea simţi o relaxare energetică.

Senzaţia de „ahhh" reprezintă sentimentul de expansiune, relaxare şi pace care apare când nu mai eşti sub stăpânirea ego-ului. Ce uşurare! Experienţa opusă, a tensiunii şi a strânsorii reprezintă starea egotică a conştiinţei. Acest sistem de ghidare clipă-de-clipă îţi spune cu ce eşti aliniat şi ce transmiţi în lume.

De asemenea, mai aveţi un sistem intuitiv de orientare, care este mai mult intelectual decât energetic. De-a lungul zilei, sinele tău divin comunică cu tine, deşi mulţi nu sunt conştienţi de aceste comunicări, deoarece atenţia lor este la vocea din capul lor. Dacă mintea tace sau nu o foloseşti, vei observa aceste comunicări sau intuiţii, care se simt ca o descărcare de informaţii, o cunoaştere bruscă sau un „a-ha!". Clipă de clipă, vi se oferă intuiţiile, inspiraţia, ideile creative, motivaţia, memento-urile, avertismentele, înţelepciunea sau informaţiile de care aveţi nevoie.

Toţi sunteţi călăuziţi către bunătate, iubire şi îndeplinirea scopului vieţii. Sunteţi ghidaţi spre o viaţă fericită! Aceste comunicări intuitive sunt adesea numite Duhul Sfânt sau „mica voce liniştită din interior". Alţii le atribuie îngerilor păzitori. Astfel de „îngeri" nu sunt o imaginaţie, ci un fenomen real. Intervenţiile metafizice ale fiinţelor angelice şi altor fiinţe non-fizice sunt un fapt evident pentru cei senzitivi.

Harul este această îndrumare iubitoare, precum şi alte forme mai tangibile de ajutor. De-a lungul acestei vieţi omeneşti adesea dificile, vi se oferă atât de mult har, deşi este posibil să nu recunoaşteţi întotdeauna mâna Providenţei. Graţia vine nu numai sub formă de intuiţii, îndrumări şi inspiraţii creative, ci şi ca iubire, vindecare, oameni binevoitori, oportunităţi, daruri şi orice altceva aveţi nevoie pentru a face faţă încercărilor vieţii şi a învăţa din ele.

Viaţa poate fi o experienţă frumoasă, în ciuda provocărilor, sau chiar datorită lor, deoarece provocările conferă bogăţie şi profunzime vieţii, dacă sunteţi capabili să creşteţi în curaj, compasiune, răbdare, acceptare şi iubire ca urmare a lor. Aşa este menit să fie. Încercările nu sunt menite să vă transforme în victime, ci în eroi. Sunteţi meniţi să deveniţi fiinţe umane mai bune ca urmare a lor – mai aliniate cu divinitatea interioară. Provocările sunt menite să vă îndrepte spre Acasă şi să vă dezvoltaţi calităţile necesare pentru a deveni un om Cristic. Sunteţi modelaţi în acest creuzet al vieţii.

Viaţa te face puternic. Dacă încercările nu au acest efect, trebuie să priveşti în interior şi să descoperi cum de îl împiedici. Ce credinţe te împiedică să devii eroul vieţii tale? Pe cine dai vina pentru dificultăţile tale? Eroul învaţă şi progresează prin dificultăţi. Ce gânduri te împiedică să accepţi sau să înveţi din ceea ce ţi se întâmplă? Aceasta este munca ta spirituală.

Unele dintre dificultăţile tale sunt create de karmă: de propriile gânduri, cuvinte şi fapte. Cum de ai creat, atras sau permis situaţia provocatoare în care te găseşti? Care a fost rolul tău? Cum ai putea învăţa din asta?

Alte dificultăţi sunt alese de suflet, înainte de întrupare sau în mijlocul vieţii, cu scopul de a evolua. Este întotdeauna cel mai bine să presupui că trăieşti experienţa potrivită, de care ai nevoie fie din motive karmice, fie pentru evoluţia sufletului. Asta, dacă te va ajuta să vă accepţi circumstanţele. Din acea poziţie, poţi începe treptat să remediezi situaţia şi să înveţi din ea.

Acceptarea este întotdeauna posibilă, pentru că sinele tău divin acceptă întotdeauna. Cel care nu acceptă o situaţie este ego-ul. Doar observă acest lucru şi respinge neîngăduinţa ego-ului. Găseşte cât mai multă acceptare în inimă şi nu te bloca în neacceptarea ego-ului. Acela

este un punct mort. Neaccepând ceva, nu mai poţi să intervii cu nimic, în timp ce acceptarea te eliberează pentru a merge mai departe. Acceptarea este primul pas pentru vindecare şi schimbarea lucrurilor ce nu-ţi plac.

Pentru a reuşi în viaţă în cel mai adevărat sens al cuvântului, trebuie să fii puternic. Prin asta înţeleg că nu trebuie să cazi pradă negativităţii, victimizării, plângerii de milă, furiei, resentimentelor, urii, răzbunării sau fricii. Acestea sunt răspunsurile ego-ului la dificultăţi şi sunt disfuncţionale. Te paralizează sau creează karmă, şi nu vor avea ca rezultat decât mai multe sentimente rele şi mai multe dificultăţi.

Mulţi ajung într-o spirală negativă pe care singuri şi-o provoacă: Se întâmplă ceva rău şi ei reacţionează negativ, în loc de cum ar face-o un erou. Apoi, asta creează mai multă negativitate, care creează şi mai multă negativitate. Ieşirea din acea spirală negativă poate fi dificilă, deoarece viaţa pare atunci să fie cu adevărat împotriva ta. Chiar crezi versiunea despre realitate furnizată de ego-ului tău, când de fapt tu ai creat situaţia cu propria ta negativitate. Lecţia ta este să înţelegi acest lucru.

Cu cât vă adânciţi în negativitate, cu atât este mai dificil să descoperiţi acest lucru, deoarece experienţele voastre negative au consolidat punctul de vedere al ego-ului. Percepţiile voastre false au devenit profeţii auto-împlinite, dar nu vă daţi seama de acest lucru şi poate că nu sunteţi deschişi să vedeţi asta. Viaţa este dificilă, într-adevăr, în aceste condiţii.

Neacceptarea şi învinuirea altora te menţin scufundat în negativitate. Atâta timp cât îi acuzi pe ceilalţi pentru sentimentele şi situaţia ta, nu îţi vei învăţa lecţiile şi nu vei deveni eroul vieţii tale. Învinuirea altora te împiedică să-ţi asumi responsabilitatea pentru ceea ce ai creat sau, cel puţin, co-creat. Odată ce îţi vezi partea ta de responsabilitate, poţi începe să faci alegeri mai bune, dar dacă nu ţi-o vezi, de ce ai alege altfel?!

Neacceptarea şi acuzele au ca rezultat că te simţi victimizat, iar acesta este un mare blocaj. Ego-ului îi place, de fapt, să fie victimă. Se simte îndreptăţit în acest rol şi nu vrea să-i scape ocazia. A fi martir are un anumit farmec. Pentru a te elibera, trebuie să găseşti acel ceva din interiorul tău care doreşte eliberarea de această suferinţă şi doreşte iubire şi pace mai mult decât să joace rolul martirului.

Curajul şi înţelepciunea sunt acolo, în interiorul vostru, ca să le folosiţi dacă le căutaţi şi sunteţi dispuşi să vă transformaţi trăirea. Dar trebuie să fiţi dispuşi să vedeţi că aţi jucat un rol în crearea acelei situaţii, chiar şi numai îngăduindu-vă să deveniţi victimă. Trebuie să vă asumaţi o anumită responsabilitate pentru această situaţie.

Deci, să vorbim despre responsabilitate. Vestea proastă este că eşti responsabil pentru experienţa ta interioară de viaţă şi pentru sentimentele şi acţiunile care decurg din asta. Vestea bună este că, întrucât eşti responsabil pentru acest lucru, ai, de asemenea, mijloacele de a-l schimba dacă nu-ţi plac rezultatele.

Iată cum funcţionează asta: Ai un gând de care nu eşti responsabil, deoarece, iniţial, nu l-ai provocat. Totuşi, ai posibilitatea de a alege să crezi acest gând sau nu, a alege să te gândeşti mai mult la acele gânduri sau nu, şi a alege de a acţiona conform acestor gânduri sau nu. Acestea sunt alegerile de care eşti responsabil, dacă ai suficientă conştiinţă-de-sine pentru a înţelege asta.

Această conştientizare se dezvoltă pe măsură ce avansezi spiritual. Înainte de asta, eşti în mare parte la mila programării pe care o ai. Dar chiar şi atunci, eşti întotdeauna liber să alegi împotriva programării; nimeni nu te obligă să-ţi urmezi programarea.

Gândurile tale îţi creează realitatea interioară sau ceea ce îmi place să numesc climatul tău interior: cum este vremea din interior. Este însorită, înnorată, furtunoasă, rece, caldă sau calmă? Gândurile pozitive creează sentimente pozitive, în timp ce gândurile negative creează sentimente negative. Credinţele şi poveştile la care ţii te fac să te simţi aşa cum te simţi. Nu alţi oameni te fac să te simţi rău sau altcumva; tu singur te faci să te simţi prost.

Acest lucru este important de înţeles, deoarece asta vă permite să creaţi o realitate interioară diferită, dacă nu vă place cum vă simţiţi. Puteţi alege ce gânduri veţi păstra drept adevărate şi la care veţi renunţa. Majoritatea gândurilor ego-ului sunt negative şi pot fi aruncate. Gândurile pozitive din minte vin probabil dintr-o educaţie pozitivă sau orice efort pe care l-aţi depus pentru a vă depăşi mintea negativă.

Până la urmă, ceea ce înţelegeţi, odată ce petreceţi nişte timp examinând vocea din capul vostru, este că nu trebuie să trăiţi după niciunul dintre aceste gânduri, cu excepţia celor câteva adevărate. În cea

mai mare parte, vocea din capul tău este ca „o alamă sunătoare sau un talger zăngănitor”. Este golită de Adevăr, golită de dragoste şi înţelepciune. Climatul interior ideal este rezultatul unei minţi liniştite, a unei minţi care nu mai trăncăneşte şi nu i se mai dă atâta atenţie.

Climatul tău interior are o vibraţie pe care ceilalţi o simt subtil. Din acel climat provin sentimente, cuvinte şi acţiuni al căror efect asupra celorlalţi este mai evident. Dacă ceea ce trimiţi în lume este negativ, atunci, probabil, vei primi înapoi sau vei atrage ceva negativ. Cele asemănătoare se atrag, iar negativitatea respinge pozitivitatea. Dacă transmiţi negativitate, nu doar că vei atrage negativitatea, ci şi vei respinge pozitivitatea.

Nu este de mirare că unii experimentează faptul că oamenii şi viaţa, în general, sunt negativi, ameninţători şi dificili, în timp ce alţii simt că oamenii şi viaţa sunt pozitivi, binevoitori şi nu foarte dificili. Starea ta interioară determină experienţa ta referitoare la ceilalţi şi la lume şi atrage către tine oameni şi evenimente care reflectă starea ta interioară şi respinge opusul ei. O stare interioară pozitivă atrage pozitivitatea şi respinge negativitatea, în timp ce o stare interioară negativă atrage negativitatea şi respinge pozitivitatea. Aceasta se înţelege prin expresia „tu singur îţi creezi realitatea”.

Cu toate acestea, mai intervine ceva în viaţă, în afară de ceea ce creezi tu. Există în viaţă o voinţă mai mare decât a ta: Harul, care este administrat de forţele spirituale. Forţele spirituale lucrează în numele sufletului tău pentru a-ţi prezenta lecţiile şi planul sufletului. Ele aranjează circumstanţe care să te ajute să înveţi şi să realizezi ceea ce ai venit a învăţa şi a realiza pe Pământ. Aceste circumstanţe nu sunt create de tine. Aşadar, deşi eşti responsabil pentru mare parte din ceea ce experimentezi, mâna Providenţei aduce sau îndepărtează lucrurile din viaţa ta în funcţie de ceea ce este necesar pentru a-ţi îndeplini scopul vieţii şi a-ţi continua evoluţia sufletului.

Harul funcţionează în cadrul vieţii pe care o creezi cu voinţa ta liberă. De exemplu, dacă te duci la şcoala medicală pentru a deveni medic, Graţia va aduce lecţiile de viaţă în acel cadru. Şi dacă finalizarea şcolii medicale ar interfera cu planul sufletului tău, atunci Graţia va crea circumstanţe care vor bloca acea direcţie pentru tine. Cumva, Graţia te va conduce într-o altă direcţie.

Nu pot sublinia de ajuns că atât karma, cât şi Harul sunt forţe pline de iubire. Scopul lor nu este niciodată să pedepsească, ci să înveţe şi să îndrume. Rezultatele uneori neplăcute ale karmei şi Graţiei nu sunt o dovadă că viaţa nu ar fi bună sau binevoitoare. Neplăcerea este rezultatul existenţei unui ego care se opune vieţii la fiecare cotitură. Ego-ului nu-i place prea mult din ceea ce se întâmplă în viaţă. Multe dintre circumstanţele sau schimbările pe care le provoacă karma sau Harul în viaţa cuiva nu sunt obiectiv rele; doar ego-ul le vede aşa.

De exemplu, a fi blocat ca să-ţi continui cariera de medic ar putea părea o calamitate, dar este o binecuvântare deghizată, deoarece nu ai fi fost fericit ca medic. Multe dintre schimbările şi chiar încercările din viaţa cuiva sunt binecuvântări deghizate. Doar că ego-ul nu le recunoaşte drept binecuvântări şi nu recunoaşte nici măcar binecuvântările evidente!

Ego-ul este atât de rezistent la schimbări şi la orice nu se potriveşte cu imaginea sa îngustă despre cum ar trebui să arate viaţa, încât nu poate fi decât supărat şi dezamăgit deseori. Doar un mic set de posibilităţi este acceptabil pentru ego la un moment dat. Ego-ul crede că ştie cum ar trebui să decurgă viaţa şi, dacă nu se întâmplă aşa, este nefericit. Ego-ul nu este deschis la minte sau flexibil şi de multe ori nu recunoaşte oportunităţile pe care viaţa le înfăţişează. Între timp, viaţa este plină de posibilităţi pe care ego-ul nici nu le-a visat niciodată, care te-ar putea face fericit şi probabil mai fericit decât cum gândea ego-ul.

„Viaţa este ceea ce se întâmplă atunci când eşti ocupat să-ţi faci alte planuri”, după cum spunea John Lennon atât de înţelept. Mintea egotică planifică, dar viaţa are propriul său plan, iar atunci când cele două planuri nu coincid, oamenii suferă. Dar poate că viaţa avea un plan mai bun. De fapt, poţi avea încredere că viaţa are un plan mai bun decât orice ar putea născoci mintea.

Mintea egotică nu este echipată pentru a-ţi planifica viaţa şi, totuşi, încearcă. Se preface că e capabilă să îţi conducă viaţa, dar nu este suficient de înţeleaptă pentru a face acest lucru. Nu este în legătură cu ceea ce-ţi conduce viaţa, aşa că apare o problemă. Multă suferinţă este cauzată de presupunerea că tu ai ştii ce este mai bine pentru tine. Dar când acel tu este ego-ul, sinele fals, atunci acea îndrumare va fi falsă.

Există un “tu” care ştie ce este cel mai bine pentru tine, dar care nu este accesibil prin gândire. Acel “tu” comunică cu tine prin Inima spirituală, prin intuiţie, care este foarte diferită de vocea din capul tău. Printre alte deosebiri, Inima spirituală comunică când consideră ea, aşa că nu îţi va da răspunsuri oricând doreşti. Ideile şi îndrumările sale apar la timpul potrivit.

Sincronizarea este totul, ceea ce ego-ul nu apreciază. Ego-ul vrea totul acum. Dar „toate îşi au vremea lor şi fiecare lucru de sub ceruri îşi are ceasul lui”. Viaţa se petrece după propriul său orar frumos şi perfect. Doar pentru că ego-ul nu vede că acel orar este perfect, asta nu schimbă realitatea.

A presupune că lucruri ca cele amintite nu sunt adevărate este un alt mod prin care percepţiile ego-ului creează o suferinţă inutilă. El declară: „Acest lucru nu ar trebui să se întâmple!” sau „Aceasta trebuie să se întâmple acum!” Dar este greşit. Orice se întâmplă trebuie să se întâmple, tocmai pentru că se întâmplă. Şi orice nu se întâmplă nu ar trebui să se întâmple, tocmai pentru că nu se întâmplă.

Există o înţelepciune perfectă în orice există, o desfăşurare perfectă şi nu poate fi altfel decât aşa cum este – în acest moment. Tot ce înseamnă viaţa a conspirat pentru ca lucrurile să fie aşa cum sunt în fiecare moment şi acestea nu pot fi schimbate, iar acest fapt trebuie acceptat. Ceea ce există trebuie să fie experimentat în acest moment de către toţi cei implicaţi, şi este cel mai bine să vezi lucrurile astfel.

O inteligenţă de neimaginat îţi conduce viaţa ta şi a tuturor. Aceasta este una dintre lecţiile importante ale vieţii, care nu se învaţă până nu eşti aproape gata să absolvi acest plan al existenţei. Cu adevărat, poţi „să te abandonezi în mâna lui Dumnezeu”, pentru că eşti pe mâini bune. Dar nu vei descoperi asta până nu te vei abandona, ceea ce unii oameni nu o fac niciodată. Ei se ghidează după vocea din cap, deoarece se pare că nu au altă opţiune. Dar, odată ce te îndepărtezi de această voce, descoperi că altcineva este la conducere, iar vocea din capul tău doar se preface că ştie ce face.

Chestia este că viaţa se întâmplă indiferent dacă asculţi vocea din cap sau nu. Vocea din capul tău este un factor adăugat la desfăşurarea vieţii, un factor ce complică lucrurile, căruia Divinul trebuie să-i facă faţă sau cu care trebuie să colaboreze. Odată ce vocea din capul tău iese din

peisaj, Divinul poate acţiona neîmpiedicat în viaţa ta. Nu mai trebuie să găsească modalităţi de a te opri sau de a te manevra; te poate ghida doar intuitiv.

Există o mulţime de oameni care trăiesc deja în acest fel. Ei experimentează o viaţă de uşurinţă, har, susţinere, blândeţe, simplitate, frumuseţe, dragoste şi pace. Sună bine, nu-i aşa?! Toată lumea vrea să se simtă astfel. Toată lumea este la fel în această privinţă şi în orice altă privinţă care contează cu adevărat.

Toată lumea vrea să fie fericită, toată lumea vrea să trăiască în pace şi toată lumea vrea să iubească şi să fie iubită. Acestea sunt dorinţe universale. Au fost implantate în tine de Dumnezeu. Acestea nu sunt lucrurile pe care ego-ul şi le doreşte, în niciun caz mai mult decât celelalte lucruri pe care le doreşte.

Fiinţele umane au dorinţe contradictorii. Dorinţele ego-ului fac de multe ori dificil să trăieşti bucuria, pacea şi iubirea sinelui tău divin. De exemplu, dacă ego-ul este impulsionat spre a câştiga mulţi bani, stilul de viaţă în regim accelerat al ego-ului, care se potriveşte adesea cu câştigarea multor bani, poate îngreuna trăirea bucuriei, a liniştii şi a iubirii pentru adevărata ta natură.

Sinele divin permite deseori dorinţelor şi impulsurilor ego-ului să domine. Le permite oamenilor să aleagă ce îşi doreşte ego-ul până când nu mai vor dori asta, cu condiţia ca alegerea să nu interfereze cu planul sufletului lor. Iată care este schema: îţi urmezi programarea egoică şi primeşti lecţiile şi experienţele corespunzătoare acesteia. Apoi, după ce te-ai săturat de starea egoistă de conştiinţă şi suferinţa ei, vei fi pregătit şi deschis către un alt mod de a trăi.

Din fericire, există o cale mai bună decât asta. Există un timp pentru toate şi, în cele din urmă, vine momentul să descoperi cum este să nu mai trăieşti la mila programării şi să urmăreşti dorinţele mai profunde ale sinelui tău divin.

Această schimbare în viaţă este monumentală. Când se întâmplă acest lucru, nu se schimbă neapărat totul în viaţă, ci orientarea ta se schimbă. În loc să fii orientat către vocea din capul tău, atenţia ta se îndreaptă către momentul prezent, spre ceea ce aduce fluxul conştiinţei. Aceasta este alternativa la ascultarea vocii din capul tău.

Viaţa se iveşte din prezent, iar viaţa pe care meriţi să o ai este orientată şi condusă de impulsuri, îndemnuri, inspiraţie, idei, motivaţie, emoţie şi bucurie. Când urmezi aceste impulsuri şi această bucurie, vei fi fericit, ceea ce este şi intenţia lui Dumnezeu. Tot timpul, Dumnezeu te-a aşteptat să spui "da" vieţii care ţi-a fost pregătită şi care se desfăşoară clipă de clipă.

În măsura în care te aliniezi la această desfăşurare perfectă, vei fi fericit şi împlinit. În măsura în care nu o faci, nu vei fi. Viaţa este bună! Ce îi rezervă ea fiecăruia este bun. Chiar şi cele mai dificile provocări au fost alese de sufletul tău ca mijloc de evoluţie rapidă sau atunci când n-ar fi fost posibilă altfel.

Înainte de a închide acest capitol, vreau să subliniez pentru ultima oară că motivul pentru care viaţa majorităţii oamenilor este atât de dificilă nu este acela că viaţa ar fi dificilă sau ar trebui să fie dificilă, ci pentru că oamenii ascultă de stăpânul nepotrivit. Îi permit programării implicite să le conducă viaţa. Aceasta nu ar fi o problemă dacă programarea ar fi amabilă, îngăduitoare, plină de compasiune şi înţelepciune, dar programarea este opusul acestora. Şi când eşti pe dos decât bun, îngăduitor, milos şi înţelept, viaţa ta nu va decurge bine, pentru că nu are cum.

Scopul vieţii este să te înveţe să fii iubitor, în timp ce ego-ul te trage în direcţia opusă. Poţi învăţa valoarea iubirii acţionând în contra iubirii şi, în acest sens, ego-ul e de folos: Culegi ceea ce semeni, deşi nu este prea frumos.

Dar există un mod mult mai uşor de a trăi. Poţi ocoli chiar acum lecţiile negative ale ego-ului apelând direct la iubire. Ţi-au ajuns lecţiile şi experienţe dificile ale ego-ului. Doar alege dragostea şi vezi ce se întâmplă! Fă inversul a ceea ce face ego-ul!

Îţi voi împărtăşi încă un sfat despre calea iubirii. Nu aştepta până când vei simţi dragoste pentru a oferi dragoste. Mai întâi dă dragoste! Oricât de rău te simţi, întotdeauna poţi alege să oferi iubire, iar atunci starea ta interioară se va schimba. Ego-ul te face să te simţi rău în interior, dar nu trebuie să te împaci cu asta. Îţi poţi schimba starea lăuntrică prin exprimarea bunătăţii tale, a Dumnezeirii tale, într-un fel sau altul.

Când simţi nevoia, fă tot ce poţi pentru a-ţi schimba starea interioară: Exprimă-ţi recunoştinţa, fă un compliment, spune-i cuiva ce apreciezi la el sau ea, zâmbeşte, fă pe cineva să râdă, fă ceva frumos pentru cineva, scrie cuiva un mesaj de dragoste, acordă cuiva atenţie deplină, cântă o melodie de dragoste, citeşte ceva care te inspiră, roagă-te pentru starea de bine a altora, cere-ţi scuze dacă simţi nevoia, renunţă la gândurile despre ceilalţi şi lăsă-i pe ceilalţi să fie aşa cum sunt.

Să faci aceste lucruri ia puţin timp şi energie şi nu costă nimic, dar îţi procură beneficii mari pentru tine şi pentru ceilalţi. Fă din acestea noile tale obiceiuri. Făcând aceste lucruri în mod regulat, te vei aşeza ferm pe calea iubirii şi vei rămâne acolo.

Şi nu uita să te rogi pentru ajutor din partea noastră. Te putem ajuta să rămâi puternic, îţi putem aminti să fii iubitor şi îţi putem şterge influenţele negative din câmpul energetic. Permite-ne să-ţi trimitem dragoste şi să te însoţim pe calea iubirii.

Capitolul 7

CALEA, ADEVĂRUL ŞI VIAŢA

Când am spus: „Eu sunt Calea, Adevărul şi Viaţa", afirmam Adevărul: Dumnezeu, sau forţa iubirii care animă tot ce trăieşte, este calea, Adevărul şi viaţa. Nu vorbeam despre mine ca persoana Isus. Ceea ce am vrut să spun este că iubirea este calea de a trăi, iubirea este Adevărul şi iubirea este calea către viaţa veşnică, nu în sensul de viaţă în Cer, ci ca modalitatea de a vă cunoaşte pe voi înşivă ca fiinţe eterne ce sunteţi. Când vă cunoaşteţi că sunteţi iubire, vă cunoaşteţi ca fiind Dumnezeu.

Această forţă Divină, „Eu sunt"-ul care este în mine, este aceeaşi forţă Divină care este în interiorul vostru. Conştiinţa care este înăuntrul meu se află şi înăuntrul vostru. Dumnezeu este acelaşi în toată lumea, iar numele lui Dumnezeu este Iubirea.

Am vorbit deja destul despre faptul că iubirea este felul în care trebuie să vă trăiţi viaţa. Dar mai vreau să adaug un punct important:

Iubirea este singura cale. Există o singură cale şi aceea este iubirea. „Nimeni nu vine la Tatăl decât prin mine”, adică prin iubire.

Iubirea este o cale îngustă şi mai puţin bătătorită. Cei care o iau pe această cale trebuie să fie dispuşi să fie diferiţi şi să se desprindă de turmă, să meargă pe calea lor şi să urmeze ceea ce este valabil pentru ei, în acelaşi timp urmând Adevărul, cu majusculă.

Calea ego-ului este calea minimei rezistenţe. Este uşoară, largă şi aglomerată, dar nu te va duce Acolo. Acea cale te duce în direcţia greşită. Drept urmare, este calea suferinţei. Oricât de succes, oricât de bogat, oricât de frumos sau oricât de admirat ai fi, acea cale nu te va duce unde vrei şi eşti menit să mergi. "Căci ce va folosi un om dacă va câştiga întreaga lume, dar îşi va pierde sufletul?"

Nu există nicio altă cale semnificativă decât calea iubirii. De ce subliniez acest lucru? Pentru că ultimul lucru pe care l-ar face ego-ul ar fi să aleagă iubirea. Iubirea este ultima variantă pe care ar merge ego-ul, deci atâta timp cât rămâi fidel ego-ului, nu vei alege calea iubirii. Cât încă mai crezi că gândurile tale sunt adevărate, necesare şi interesante, vei rămâne pe calea ego-ului. Asta nu-i o problemă, deoarece sufletul n-are nimic împotrivă, dacă alegi aşa înainte de a vedea Adevărul. Dar este o problemă dacă îţi doreşti o viaţă mai fericită şi mai împlinită decât cea pe care o ai.

Motivul categoric pentru care iubirea trebuie pusă în evidenţă este că iubirea este un fel de cuvânt inacceptabil pentru ego. Pentru el, iubirea pare slabă, penibilă, siropoasă, cuminte, emoţională, femeiască, copilărească, nerealistă, idealistă. În plus, iubirea aduce prea multe necazuri. Iubirea nu este uşoară. Necesită efort şi aceasta este adevărata problemă. Să-ţi urmezi programarea este uşor, mai ales că toată lumea face asta.

Ce-ar fi să dai importanţă iubirii atunci când nimeni dintre cunoscuţii tăi nu face asta? Ce vor crede ceilalţi despre tine? Ce se va întâmpla cu tine? Vor râde oamenii de tine, vor profita de tine, te vor evita? Pentru ego, iubirea pare riscantă şi nesigură. Ceea ce îi face pe oameni să-şi urmeze egoul este mai ales frica de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă nu mai fac ceea ce au făcut în trecut şi ceea ce văd că fac toţi ceilalţi. Ego-ul are o mentalitate de turmă.

Există o presiune extraordinară din partea semenilor să faci mai degrabă lucruri plăcute ego-ului decât să fii virtuos. De exemplu, ego-ului îi place să bârfească. Este greu să nu bârfeşti când ceilalţi o fac! Ego-ul este narcisist şi îi place să se gătească şi să arate bine în orice ocazie, iar asta devine etalonul pentru toată lumea. Ego-ul strânge bani, putere şi lucruri materiale şi îi priveşte de sus pe cei care nu le au. Ai vrea să fii privit de sus? Ego-ul judecă, proscrie şi chiar îi urăşte pe ceilalţi dacă nu cred, nu arată sau nu sunt aşa. Nimănui nu-i place să fie judecat. Critica ţine oamenii sub control, îi face să urmeze turma.

Să fie clar: A urma calea iubirii şi a bunătăţii cere curaj. Celor care nu aleg iubirea nu le place să li se amintească că nu o fac. În inima lor, ei ştiu că iubirea este calea, dar presupun că nicio fiinţă umană obişnuită nu poate trăi cum v-am învăţat şi asta e scuza lor pentru a nu o face şi nici măcar a o încerca.

Dar eu n-am pretins că v-aş fi superior; doar religia a făcut asta. Am spus: „Cine crede în mine (adică, crede în iubire) va face lucrările pe care eu le-am făcut şi va face chiar lucruri mai mari decât acestea.” V-am învăţat iubirea, neacceptând justificările naturii voastre umane. Da, iertaţi-vă pe voi şi pe ceilalţi atunci când nu reuşiţi să trăiţi cu iubire, lucru pe care îl veţi face uneori, dar încercaţi mai departe să alegeţi iubirea în locul ego-ului. Nu renunţaţi la iubire doar pentru că ea necesită efort şi, uneori, şovăiţi.

Şovăiala face parte din calea iubirii. Ceea ce o diferenţiază de calea ego-ului este intenţia voastră de a iubi şi dorinţa voastră de a pune dragostea pe primul loc. Nimeni nu urmează perfect iubirea, dar a nu încerca deloc este o altă poveste. Intenţia voastră este importantă – şi atenţia voastră. Ce aveţi de gând cu viaţa voastră şi la ce daţi atenţie? Răspunsul la această întrebare vă va spune pe ce cale sunteţi.

Semnalez acest lucru din următorul motiv: mulţi nu încearcă cu adevărat să urmeze ceea ce v-am învăţat. Ei nu pun dragostea pe primul loc. Acest lucru se poate întâmpla pentru că nu ştiu cum arată ea, deoarece există prea puţine modele sau pentru că îşi imaginează că a pune dragostea pe primul loc este prea greu sau neplăcut. Când oamenii aud pe cineva vorbind despre o viaţă dedicată iubirii, ei se gândesc adesea la Maica Tereza şi, dacă aşa arată calea iubirii, majoritatea oamenilor nu vor să aibă de-a face cu asta, lucru de înţeles.

Vedeţi cum foloseşte ego-ul exemplul Maicii Tereza pentru a descuraja oamenii s-o ia pe calea iubirii? Călugăriţă şi misionară? Acesta este cel mai rău coşmar al ego-ului: să fie sărac, lipsit de apărare (şi femeie) şi să renunţe la plăcerile vieţii. Sugestia ar fi că, prin urmare, calea iubirii este aspră, dacă nu chiar imposibilă pentru omul obişnuit, şi necesită sacrificii pe care nu ai dori niciodată să le faci.

Adevărul este că, aşa cum spuneam, calea iubirii îţi oferă tot ceea ce ai dorit vreodată. Este, de asemenea, o cale uşoară, nu una dificilă, dar mai întâi trebuie să intri pe ea, care este partea mai grea. Pentru a face asta, trebuie să te separi de gloată. Majoritatea dintre voi, cei aflaţi pe calea spirituală, ştiţi despre ce vorbesc. Ştiţi cât de greu este să fii diferit de membrii familiei şi de alţii care nu pot înţelege aspiraţiile spirituale.

Nu spun că, pentru a păşi pe calea iubirii, ar trebui să vă retrageţi din lume sau să nu socializaţi, dar relaţia voastră cu lumea şi cu ceilalţi va trebui să se schimbe şi se va schimba. Dacă vă amestecaţi în conversaţiile obişnuite, cu bârfe, lamentări, judecăţi, autojustificări şi opinii nefondate, nimic nu se va schimba în viaţa voastră sau în lume. Nu vă veţi schimba şi nu veţi fi o forţă a iubirii şi schimbării, ci un susţinător al stării egotice de conştiinţă.

Pentru a aduce schimbarea de care are nevoie lumea – iar ea are nevoie de mai multă iubire – trebuie să fii împreună cu alţii în mod diferit. Când eşti cu ceilalţi, nu trebuie să faci ceea ce face ego-ul. Astfel, se va face loc pentru dragoste. Dacă umpli conversaţiile cu taclalele obişnuite, efectul va fi doar atât: ego-uri vorbind cu ego-uri. Lumea nu mai are nevoie de asta; ci are nevoie de mai multă iubire. Are nevoie să nu mai faci ceea ce face ego-ul tău.

Haide să examinăm rolul obişnuit al ego-ului în conversaţie, astfel încât să poţi deveni mai conştient de cum se exprimă ego-ul tău şi ce pune el la cale. În general, el încearcă să îşi susţină dreptatea şi să pară superior celorlalţi. Ştiind acest lucru, îţi va fi mai uşor să alegi să nu exprimi punctul de vedere al ego-ului.

Judecăţile sunt unul dintre cele mai evidente şi comune semne că vorbeşte ego-ul tău. Toate judecăţile provin din ego. Dacă încetezi să mai crezi şi să dai voce judecăţilor tale, inclusiv judecăţilor despre cei care nu sunt prezenţi, relaţiile tale se vor îmbunătăţi mult. Cuvintele-cheie nelipsite din judecăţi sunt „ar trebui", „nu ar trebui", „ar fi trebuit", „ar

putea" şi „ar fi putut", ca în „El n-ar fi trebuit să facă asta" sau „Ea ar trebui să fie mai drăguţă."

Marea minciună, aici, este că cineva ar trebui sau ar putea fi altfel decât este, sau că ar fi trebuit sau s-ar fi putut comporta diferit. Aceasta este o minciună, deoarece majoritatea oamenilor nu deţin controlul comportamentului lor. Nu aleg în mod conştient să se comporte aşa cum o fac, ci sunt conduşi de programarea lor. Asta merită să-ţi trezească compasiunea şi înţelegerea, nu dispreţul şi judecata. Şi tu eşti condus de programarea ta atunci când îi judeci, aşa că ai grijă: „Nu judeca, pentru a nu fi judecat!".

Judecarea este un cerc vicios: îi judeci pe ceilalţi şi atunci devii nemulţumit, pentru că te-ai îndreptat împotriva iubirii. Apoi, îi judeci şi mai mult, în încercarea de a te simţi mai bine, dar asta nu face decât să aibă un efect contrariu şi te face să te simţi mai rău. Atunci când oamenii îi judecă pe cei dragi sau se adună şi îi judecă pe alţii, ei îşi sapă tot mai adânc groapa nemulţumirii-de-sine, iar ciclul continuă.

Aceasta este, în esenţă, povestea stării egotice de conştiinţă: Strategiile ego-ului pentru a se simţi mai bine nu funcţionează. Dar aşa este menit să fie. Judecarea şi alte strategii egotice nu funcţionează pentru că sunt anti-iubire. Viaţa este, de fapt, protejată împotriva ego-ului şi te întoarce la iubire prin suferinţă.

De asemenea, judecăţile conţin deseori opinii şi comparaţii, cum ar fi „Ea nu-i la fel de drăguţă ca el". Ego-urilor le place să compare un lucru cu altul şi o persoană cu alta. Acest lucru are o posibilă valoare când alegi nişte mere la magazinul alimentar, dar a compara o persoană cu alta este limpede opera ego-ului.

Fiinţele umane sunt unice. De ce să compari pe cineva cu altcineva? Făcând asta, este ca şi cum ai compara un măr cu o portocală. Prin astfel de comparaţii, ego-ul se evaluează pe sine şi pe alţii, pentru a vedea unde se încadrează în ierarhia din mintea lui, şi încearcă să se plaseze pe o poziţie mai înaltă. Acest lucru nu funcţionează, pentru că întotdeauna vei putea găsi pe cineva care este mai bun decât tine într-un aspect sau altul.

Să te compari cu ceilalţi este un sport preferat al ego-ului, dar nu vei rămâne niciodată pe primul loc prea mult timp. În acest fel, ego-ul te ţine legat de el prin suferinţă. Menţinându-te într-o stare contractată, eşti predispus la o contracţie suplimentară, deoarece continui să apelezi la

ego pentru a ieşi din contracţiile pe care tot el le-a provocat. Singura cale de ieşire este iubirea, ceea ce înseamnă să nu îi mai judeci şi să nu te mai compari cu alţii. Judecăţile şi comparaţiile doar te adâncesc în minciunile şi suferinţele ego-ului.

Totodată, ego-ului îi place să-şi împărtăşească opiniile cu alţii, ceea ce poate fi util dacă transmiţi informaţii utile. Totuşi, în general, nu asta face ego-ul. Ego-ul are o altă agendă, care este aceea de a dovedi că are dreptate şi că este superior. Pentru asta, va folosi orice opinie, pentru că, prin modul în care îşi împărtăşeşte această opinie, dă impresia că ar avea dreptate şi că ar fi superior, iar pentru ego, impresia este totul. De fapt, majoritatea opiniilor ego-ului nu sunt informaţii, ci ipoteze, prejudecăţi, preferinţe şi condiţionări neanalizate. Ego-ul se preface că ştie mult mai multe decât ştie de fapt. Observă asta şi te poţi elibera de această tendinţă.

Ego-ul îşi transmite opiniile, judecăţile şi vederile cu mare convingere şi autoritate, ca orice bun escroc. Oamenii cred ce spune vocea din capul lor, pentru că vorbeşte cu atâta convingere şi autoritate. Apoi, mândria îi păstrează în starea egotică de conştiinţă, pentru că nu vor să vadă că, de fapt, nu ştiu mai nimic.

Pentru a te elibera de ego, trebuie să fii suficient de umil pentru a admite că nu ştii sau că ai greşit: „Cine se înalţă pe sine va fi umilit, iar cel care se smereşte va fi înălţat.” Smerenia este o calitate a naturii tale divine. Când încetezi să faci ceea ce face ego-ul – care se laudă pe sine – şi eşti dispus să recunoşti că nu ştii deloc prea multe, numai atunci vei putea intra în împărăţia lăuntrică şi vei experimenta gloria adevăratei tale naturi.

Am spus ceva similar când am rostit: „Fericiţi cei blânzi, pentru că ei vor moşteni Pământul”. Cei care sunt blânzi, modeşti şi nu caută puterea asupra altora, vor fi bogaţi lăuntric trăind în această dimensiune pământească.

Adevăratele bogăţii le vei avea dacă nu mai faci ce face ego-ul şi trăieşti aşa cum am făcut-o eu, măcar pentru că viaţa îţi va fi mult mai uşoară. Pune dragostea mai întâi: „Căutaţi mai întâi Împărăţia cerurilor şi toate celelalte vi se vor adăuga.” Atunci când pui lucrurile importante pe primul loc, viaţa devine mult mai uşoară şi mai fericită şi, probabil, mai abundentă.

Cine este acest *tu* pe care ego-ul încearcă să-l înfăţişeze ca fiind superior? Este doar un amestec de idei despre cine eşti. Atâta suferinţă şi durere, doar pentru a susţine o idee despre tine! Este o irosire de energie. Cât de fericită şi uşoară poate fi viaţa atunci când îţi investeşti energia în ce este real, trăind viaţa aşa cum este ea, bucurându-te şi curgând cu ea, în loc să te cerţi cu ea şi să vâsleşti împotriva curentului.

Râul este metafora perfectă pentru a descrie diferenţa dintre modul de a fi al ego-ului şi cel al iubirii. Viaţa este râul care te poartă în aval, prin toate meandrele şi vârtejurile. Pe măsură ce călătoreşti pe râu, îţi poate plăcea sau nu, poţi fii fericit sau nu, poţi să spui o poveste tristă sau nu, poţi să fii furios sau nu. Călătoria este tot aceeaşi călătorie, dar experienţa ta va fi foarte diferită în funcţie de starea ta interioară. De asemenea, poţi să vâsleşti în sensul râului sau invers, încercând să mergi în amonte. Este alegerea ta şi, în funcţie de ceea ce alegi, experienţa va fi foarte diferită.

Ţi s-a dat liber-arbitru. Poţi alege fie percepţia ego-ului că nimic nu e suficient de bun şi că „nu-mi place”, fie percepţia sinele tău divin, care iubeşte şi îmbrăţişează orice se petrece. Poţi fi călătorul fericit sau călătorul nefericit. Eşti liber să alegi cum te vei simţi în călătorie, dar nu ai cum să nu accepţi călătoria şi să nu experimentezi ce conţine călătoria.

Este mult mai bine să accepţi călătoria în care te afli. Ego-ul tău crede că poate dirija râul şi călătoria pe placul său, iar această credinţă greşită este cauza multor suferinţe. Nu ai prea mult control asupra vieţii care ţi s-a dat, dar, din fericire, dispui de ceva foarte înţelept şi bun. Când vezi adevărul – că viaţa este aşa cum este şi că e un cadou exact aşa cum e ea – atunci poţi să te relaxezi şi să te bucuri de plimbare, chiar şi de vârtejuri şi meandre.

În această călătorie, vei descoperi că ţi s-a dat tot curajul, forţa, răbdarea şi înţelepciunea de care ai nevoie. Şi nu eşti singur în această călătorie. Te însoţesc multe ajutoare şi prieteni.

Când vezi viaţa prin ochii sinelui tău divin, viaţa este divină, dar când priveşti viaţa prin ochii ego-ului, suferi. Înţelegând asta, eşti liber să alegi modul în care vei percepe viaţa. Acesta este darul liberului-arbitru. În cele din urmă, toţi ajung să vadă viaţa prin ochii iubirii.

Chiar acum ţi se oferă darul Adevărului, deci înseamnă că eşti pregătit pentru el. Tot ce-ţi mai rămâne de făcut este să îţi exerciţi

liberul-arbitru de a alege împotriva programării, împotriva căii minimei rezistenţe. Tot ce trebuie să faci este doar să alegi cât de bine poţi iubirea în fiecare moment.

Până acum, ţi-am indicat să te fereşti şi să renunţi la trei lucruri pentru a ieşi din starea egotică de conştiinţă: la judecăţi, comparaţii şi opinii neinformate. Acestea includ expresii precum „ar trebui", „nu ar trebui", „s-ar fi putut", „mai bun decât" şi „mai puţin decât". Aceste cuvinte sunt semne de avertizare că eşti prins în percepţiile ego-ului.

Alte cuvinte care te prind în starea egotică de conştiinţă sunt „Îmi place", „Nu îmi place", „Vreau" şi „Nu vreau". Aceste cuvinte indică dorinţe şi preferinţe care te ţin legat în acel carusel ameţitor al simţămintelor create de ego: Dacă trăieşti ceea ce-ţi place sau ceea ce doreşti, eşti fericit; dacă nu, nu eşti fericit.

Viaţa este orice ar fi ea, dar ego-ul o etichetează ca bună sau rea, de dorit sau de nedorit. Aceste etichete determină dacă eşti fericit sau nu când mergi pe râu în jos. Fără acele etichete, rămâne doar experienţa de a merge pe râu în jos şi de a reacţiona la fiecare meandră şi obstacol când apare, folosind toate resursele date de Dumnezeu pe care le ai la dispoziţie.

Cu aceste câteva cuvinte foarte puternice – „Îmi place, nu îmi place, vreau, nu vreau" – sunt create toate emoţiile. Când viaţa nu se potriveşte cu plăcerile şi dorinţele tale, te simţi trist, furios, nefericit, nemulţumit, dezamăgit, gelos, invidios, revoltat sau fricos. Dacă nu ţi-ai mai considera preferinţele şi dorinţele ca fiind semnificative şi importante – dacă nu le-ai crede – nu ai simţi niciunul dintre aceste sentimente.

Nu spun că ar fi ceva în neregulă cu dorinţele tale sau cu aceste sentimente şi că nu ai avea niciun control dacă ele apar sau nu. Este omenesc să ai dorinţe şi sentimente ca acestea, deoarece este omenesc să ai un ego. Totuşi, destinul tău ca fiinţă umană este să-ţi transcenzi ego-ul şi să devii o fiinţă Cristică sau iluminată, adică cineva care vede adevărul despre viaţă şi adevărul despre dorinţe şi sentimente. Adevărul este că-i posibil să ai dorinţe şi sentimente, dar să nu fi prins de ele. Este chiar posibil să ajungi la nivelul la care trăieşti foarte puţine dorinţe şi sentimente negative.

Pentru a te elibera de suferinţă, iată ce trebuie să ştii: plăcerile şi dorinţele tale te păstrează într-o stare de suferinţă inutilă şi departe de

iubire, pentru că nu poţi simţi emoţiile negative care rezultă din dorinţe şi, în acelaşi timp, să trăieşti iubirea. Acestea sunt două stări de conştiinţă diferite: starea egotică şi împărăţia cerurilor.

Pentru a avansa în starea în care sălăşluieşte iubirea, trebuie să vezi adevărul despre aceste gânduri: „Vreau”, „Nu vreau”, „Îmi place” şi „Nu îmi place”. Adevărul este că ele sunt minciuni. Sunt născocite. De cine? Prin programare. Ele sunt ceea ce tuturor fiinţelor umane, în general, le place şi nu le place, îşi doresc şi nu îşi doresc.

Problema este că dorinţele ego-ului tău sunt irelevante pentru ceea ce îşi doreşte Viaţa, cu majusculă. Dorinţele Vieţii – voinţa Tatălui – înfrâng voinţa ego-ului atunci când cele două sunt în conflict. Modul în care descoperi ce îşi doreşte Viaţa este să observi ce apare în fluxul vieţii. Orice ar apărea, este ceea ce îşi doreşte Viaţa, iar fericirea constă în a-ţi dori şi tu asta, în timp ce suferinţa constă în a-ţi dori altceva.

Viaţa-i aşa cum este ea. Uneori îţi place şi alteori nu, dar asta nu schimbă nimic. Nu-i prea mult să repet asta, pentru că ţie, cu adevărat, ţi se pare că dorinţele tale contează, de parcă ar avea cumva puterea de a schimba ceea ce este. Dar este prea târziu pentru a schimba ceea ce este. Nu spun că nu poţi schimba ceva în viitor, luând măsuri în acest scop. Poţi lua măsuri pentru a schimba lucrurile care vor veni, dar nu poţi schimba ceea ce este deja în curs doar fiindcă nu-ţi convine şi doreşti să fie altfel. Dorinţele tale nu au niciun impact asupra momentului prezent, ci doar te pot face nemulţumit.

Te rog, iartă-mă că mă repet, dar o fac pentru că programarea se destructurează prin repetare. Fiinţele umane cred ceea ce aud în mod repetat, acesta fiind unul dintre motivele pentru care crezi ce este în capul tău. Vocea din capul tău şi vocile din capul celorlalţi v-au repetat anumite lucruri atât de des, încât sunteţi convinşi că aceste minciuni şi jumătăţi de adevăr sunt adevărate.

Aşa că, mai ai puţină răbdare şi îţi voi repeta încă ceva: Nimeni nu poate face această muncă pentru tine. Doar tu poţi neutraliza gândurile din capul tău, văzându-le falsitatea şi îndepărtându-le, alegând să acorzi atenţie numai realităţii, ceea ce trăieşti concret aici şi acum.

Ce simte corpul tău? Ce intuiţii, motivaţii şi inspiraţii apar, dacă apar? Ce eşti îmboldit să faci sau să nu faci? E timpul să faci ceva sau să te odihneşti şi doar să exişti, pur şi simplu? Răspunsurile la aceste

întrebări sunt destul de uşor de găsit, dar trebuie să doreşti să priveşti în această direcţie. Trebuie să vrei să fii prezent la actul vieţii.

Pentru a ajunge aici, sunt necesare două lucruri preliminare. În primul rând, trebuie să fi pierdut atracţia pentru vocea din capul tău, pentru că ai văzut cât de neadevărată şi de inutilă este şi ce face din viaţa ta. În al doilea rând, trebuie să-ţi fi dat seama că momentul prezent este fermecător şi are răspunsurile despre cum să-ţi trăieşti viaţa.

"Împărăţia cerurilor este întinsă pe Pământ, dar oamenii nu o văd." Te aşteaptă o viaţă de frumuseţe şi încântare dacă, pur şi simplu, eşti atent la viaţa care ţi-e dată în chiar acest moment şi nu la o viaţă imaginară pe care ţi-ai fi dorit-o. Vei şti că ai intrat în împărăţia cerurilor când vei simţi această încântare şi simpla bucurie de a exista.

Calea iubirii presupune să exersezi contrariul a ceea ce face ego-ul. Asta înseamnă adesea să nu faci, pur şi simplu, ceva ce faci de obicei, cum ar fi lamentarea. De fiecare dată când renunţi la văicărelile obişnuite, la bârfe, lăudăroşenie, judecăţi şi comparaţii, în care ego-ul se implică atât de uşor, atunci slăbeşti tendinţa de a face aceste lucruri.

Observă-ţi dorinţa de a te plânge, de a bârfi, de a te lăuda, de a judeca sau orice îi place ego-ului să facă şi, pur şi simplu, spune-i “nu”. În loc să acţionezi conform acestei dorinţe, nu o face. Apoi, observă cum este să nu-i faci pe plac. Tocmai ţi-ai îmbunătăţit relaţiile şi viaţa. Tocmai ai făcut mai uşor de realizat să te iubeşti pe tine şi pe ceilalţi şi să te iubească ceilalţi.

Cine anume este cel care poate să devină conştient, să spună “stop” şi să nu facă ceea ce faci de obicei? Este acel tu care se trezeşte din programarea egotică. Adevăratul tu se trezeşte. Tu devii mai conştient şi acea conştientizare nu poate duce decât la o şi mai intensă conştientizare şi trezire. Eşti pe cale să devii un maestru spiritual în viaţă!

Odată ce păşeşti pe calea iubirii, vei fi răsplătit de iubire la fiecare pas şi-ţi va fi tot mai uşor să înaintezi. Odată ce încetezi să te comporţi ca ego-ul cel lipsit de iubire şi încetezi să te crezi că eşti el, vei descoperi cât de uşor este să te iubeşti şi să iubeşti viaţa. Ce descoperire minunată să realizezi că eşti bunătatea întruchipată! Când mergi neabătut pe această cale, exact asta descoperi.

Aşadar, permite-mi să fac câteva sugestii care te vor ajuta să te stabileşti mai ferm pe această cale. Prima dintre ele este să înlocuieşti

tânguielile, dorinţele şi orice-ţi răpeşte fericirea cu practica observării motivelor de recunoştinţă. Indicaţiile pe care ţi le-am dat mai devreme erau să nu faci ceea ce face ego-ul. Practica recunoştinţei uşurează mult acest efort, deoarece îţi oferă altceva de făcut în loc de ceea ce făceai de obicei.

De exemplu, dacă ego-ul tău se plânge că trebuie să plimbi câinele, reaminteşte-ţi cât de recunoscător eşti că poţi să te plimbi şi cât de recunoscător eşti pentru că ai timp să te plimbi sau cât de bine îi face corpului tău sau cât de minunat te vei simţi după aceea sau cât de fericit va fi câinele tău. Concentrează-te pe ceea ce este bun şi pozitiv în ceea ce există şi nu pe ceea ce nu-ţi place sau pe ceea ce ai fi dorit să fie altfel. Poţi găsi întotdeauna lucruri de apreciat în momentul prezent.

Ego-ul are obiceiul să se concentreze mai degrabă pe dorinţele sale, decât pe ceea ce este bun şi frumos aici şi acum. El trece cu vederea şi nu apreciază ceea ce are şi se concentrează pe ceea ce nu are, ca şi cum asta ar fi cheia fericirii, când, de fapt, este exact invers.

Întotdeauna există un motiv pentru care să fii fericit. Ego-ul ar putea să obiecteze, dar sinele divin este fericit, pur şi simplu, că este viu, că există. Acest lucru e de ajuns, cu adevărat, faptul că exişti este suficient pentru a fi fericit. Fericirea este doar o chestiune de coborâre a pretenţiilor!

Când stai foarte liniştit şi doar îţi trăieşti fiinţa, vei simţi în cele din urmă liniştea, bucuria şi mulţumirea adevăratului tău sine. Aceste sentimente minunate apar acolo şi sunt mereu acolo. Poţi învăţa să aduci aceste sentimente în prim-plan. Cu cât petreci mai mult timp păstrându-te în prezent, cu atât vei experimenta mai multă pace, iubire şi bucurie în prim-plan, mintea cea plângăcioasă şi nemulţumită rămânând în fundal.

O altă sugestie pentru când observi că eşti prins de ego este să respiri mai profund şi rar timp de câteva minute. Acest lucru îţi va schimba starea de conştiinţă mai uşor decât orice altceva. Te rog să nu subestimezi puterea respiraţiei rare şi profunde de a te transforma la 180 de grade. Aceasta te va ajuta să vezi lucrurile într-un mod mai pozitiv. Aşadar, dacă întâmpini dificultăţi cu practica recunoştinţei, fă mai întâi câteva respiraţii lente şi profunde, apoi priveşte în jur şi numără-ţi binecuvântările.

Priviţi lumea cu ochii proaspeţi plini de recunoştinţă, care văd frumuseţea peste tot! Sinele vostru divin este îndrăgostit de viaţă şi îndrăgostit de a vedea, auzi, simţi şi experimenta. Starea egotică de conştiinţă întunecă experienţa vieţii reale, dar, fără vălul dorinţelor şi nefericirii ego-ului, viaţa reală este minunată, frumoasă, bogată, intensă şi vie.

Cei dintre voi care meditaţi ştiţi despre ce vorbesc. Cei care nu ştiţi veţi afla dacă vă dedicaţi meditaţiei pentru o perioadă de timp. Există acolo o lume cu totul nouă, vă aşteaptă un mod cu totul nou de a experimenta lumea odată ce renunţaţi la imaginarul *eu* şi începeţi să trăiţi viaţa din perspectiva sinelui vostru divin.

Capitolul 8

DUPĂ CUM GÂNDEŞTE OMUL, AŞA ESTE EL

Puţine cuvinte mai înţelepte decât acestea din Proverbe au fost rostite vreodată: „După cum gândeşte omul, aşa este el." Mulţi trăiesc într-un iad pe care şi l-au făurit singuri, fără să îşi dea seama de responsabilitatea lor. Şi pentru că nu îşi dau seama de acest lucru, rămân blocaţi. Voi face tot posibilul în acest capitol să vă ajut să-i vedeţi inutilitatea. Viaţa poate fi dificilă, dar nu trebuie să fie un iad.

Se spune că iadul este un loc al chinurilor eterne. Este ceva pe care sinele tău divin nu l-ar dori niciodată nimănui, dar ego-ul s-ar putea să-l dorească. Deoarece ego-ul este lipsit de dragoste, el nu are empatie, nici remuşcări şi nici busolă morală. Singura sa busolă sunt dorinţele sale, iar acestea îl bagă în necazuri. Aşadar, ego-ul a născocit un loc – Iadul – unde ameninţă că vor ajunge oamenii sau el însuşi, dacă nu stă cuminte. Ego-ul foloseşte teama pentru a-i intimida şi manipula pe ceilalţi, în ciuda faptului că iubirea funcţionează mult mai bine. Dar ce ştie ego-ul despre iubire? Ştie doar de frică.

Iadul este o reflexie a ego-ului, a urii, a urii-de-sine, a egoismului şi a intoleranţei ego-ului. Iadul este cel mai rău coşmar al tuturor. Este lipsit

de iubire, simpatie, compasiune şi iertare, fără nicio scăpare. Este ceea ce rezultă când se elimină din viaţă dragostea, compasiunea şi iertarea.

Din fericire, dragostea, compasiunea şi iertarea compun o mare parte din viaţa pe Pământ. Şi, din fericire, adevărata voastră natură nu este deloc asemănătoare cu ego-ul. Tocmai pentru că nu sunteţi ca ego-ul, Iadul este cel mai rău coşmar al vostru. O lume sau un tărâm fără iubire ar fi, într-adevăr, oribil pentru fiinţe ca voi, alcătuite din iubire. Nefericirea, disperarea şi cruzimea ar fi insuportabile.

Şi totuşi, societăţile pot degenera într-un fel de iad. Asta se întâmplă când ego-ului i se permite să domnească. Ce ţine ego-ul sub control? Pe lângă adevărata voastră natură şi busola morală înnăscută, care vă îndreaptă spre iubire, ego-ul se ţine sub control într-o oarecare măsură prin superego, care este un aspect al ego-ului care judecă şi pedepseşte ego-ul prin sentimente de ruşine şi vinovăţie – o dezvoltare interesantă în evoluţia umană!

Prin dialogul interior negativ, ruşinare şi ura-de-sine, te judeci şi te pedepseşti în gând pentru greşelile tale şi pentru lucrurile pe care ego-ul te determină să le faci: „Eşti atât de prost! Cum ai putut face asta? " sau „N-o să ajungi nicăieri pe calea spirituală” sunt genul de lucruri pe care ţi le spui. Acesta este superego-ul. Superego-ul crede în folosirea pedepsei şi cruzimii pentru a se îndrepta pe sine şi pe alţii. Superego-ul nu este mai evoluat decât foarte primitivul ego care l-a născut.

Problema cu ruşinea este că nu este nici cel mai bun element de descurajare a comportamentului urât şi nici cea mai bună metodă de învăţare. Ruşinea este neiubitoare şi dureroasă, şi există un preţ pentru ruşine, plătit de stima-de-sine. Când beşteleşti pe cineva, aşa cum face ego-ul, acea persoană capătă sentimente negative despre ea însăşi şi rămâne vulnerabilă la manipularea ulterioară a ego-ului. Ruşinea ţine oamenii în starea egotică de conştiinţă, într-o stare de negativitate.

Pentru a reforma şi a transforma cu adevărat oamenii, ei au nevoie de sprijin pentru a ieşi din starea egotică de conştiinţă. Primul lucru de care au nevoie este dragostea şi iertarea din partea celorlalţi. Acest lucru le face mai uşor să se ierte pe sine şi să se conecteze cu iubirea din interiorul lor. Atunci, le va fi imposibil să se comporte urât.

Acesta este motivul pentru care iertarea este atât de importantă şi un instrument atât de valoros pentru transformarea personală şi socială.

Iertarea le permite oamenilor să reînceapă cu un nou elan şi să se reconecteze cu natura lor iubitoare înnăscută, decât să rămână blocaţi în starea egotică de conştiinţă, din cauza vinovăţiei, ruşinii sau slabei stime-de-sine. Odată ce oamenii se racordează la dragostea adevăratei lor naturi, încep să se iubească pe ei înşişi, iar apoi se vor comporta cu iubire faţă de ceilalţi.

Ca societate, trebuie să ajutaţi oamenii să oprească cercul vicios al urii-de-sine, iertându-i şi oferindu-le abilităţi pentru a se îmbunătăţi şi a deveni mai iubitori. Prima abilitate de oferit lor este meditaţia. Învăţaţi-i să mediteze. În acest mod, oamenii se pot conecta cel mai uşor cu adevărata lor natură şi pot vedea adevărul despre acea voce din cap. Odată ce intră pe acest drum, transformarea devine posibilă. Nimeni nu este atât de refractar încât să nu poată fi elevat ajutându-l să se branşeze la natura lui iubitoare înnăscută. Există o soluţie la o mare parte a criminalităţii şi violenţei din societate.

Celălalt mijloc de înălţare sufletească a oamenilor este să vă preocupaţi de nevoile lor de bază, dacă ele nu sunt satisfăcute. Iubiţi-i oferindu-le ceea ce le trebuie pentru a fi membri sănătoşi ai societăţii. Au nevoie de mâncare? Daţi-le. Au nevoie de instruire sau educaţie? Daţi-le. Au nevoie de vindecare emoţională sau de îngrijirea sănătăţii? Daţi-le.

Acest lucru este evident, nu-i aşa?! Dacă oamenii comit infracţiuni fiindcă le lipsesc necesităţile de bază ale vieţii, atunci societatea le-a înşelat aşteptările. Slujirea în acest fel a celor din societatea în care trăiţi este o politică bună şi face bine societăţii. Dacă nu o faceţi, veţi plăti preţul prin crime, închisori, tulburări sociale şi nefericire.

„Orice faceţi celui mai mic dintre fraţi, Mie îmi faceţi” înseamnă că orice bine sau rău faceţi altuia, vi-l faceţi singuri. Ceilalţi sunteţi voi sub o altă mască. Aveţi grijă de ei pentru că aşa vreţi să fiţi trataţi şi voi. Vă „iubiţi unul pe celălalt” fără excepţii – pentru că nu există excepţii: Toţi sunt Dumnezeu. Fiecare om este chiar sinele tău, eul tău divin, deghizat.

Oamenii sunt vindecaţi şi înălţaţi sufleteşte de un singur lucru: de iubire. Societatea se poate îmbunătăţi doar prin iubire, nu prin pedepse sau tratamente discriminatorii. Iubirea nu aşteaptă nimic în schimb, este grijulie şi miloasă. Iubirea este dreaptă şi înţeleaptă. Iubirea dăruieşte, dar este suficient de înţeleaptă să dăruiască doar ce este necesar şi nu

mai mult. Sunteţi întotdeauna ghidaţi în ce dăruiţi prin intuiţie, înţelepciunea interioară şi simţirea a ce-i just.

Motivul invocat adesea pentru a nu dărui celor în nevoie este că i-ar răsfăţa sau i-ar face să fie leneşi sau slabi. Este adevărat că a dărui în mod nepotrivit sau a dărui prea mult îi poate duce la dependenţă sau lipsă de încredere-în-sine. Din păcate, acest raţionament este deseori doar pretextul pentru a fi egoist şi nepreocupat de alţii. Fii tu „îngrijitorul fratele tău" (Geneza 4). „Fă-le altora aşa cum ai vrea să-ţi facă şi ei ţie." Dăruieşte – fie şi numai ca să te asiguri că şi ţie îţi va fi dat când vei avea nevoie, în conformitate cu legea karmei.

Când oamenii dăruiesc, descoperă că generozitatea este propria sa răsplată şi vor continua să dăruiască pentru că se simt bine, pur şi simplu. Şi de ce vă face dăruirea să vă simţiţi bine? Pentru că este lucrul care trebuie făcut. Bineînţeles, faceţi ceea ce vă reconfortează, dar nu în sensul plăcerii fizice, ci ceea ce este bun în esenţă. Iubirea vă face să vă simţiţi bine, iar acest sentiment plăcut face parte din sistemul vostru de ghidare interioară.

Am spus că este imposibil să te iubeşti pe tine însuţi dacă crezi că eşti ego-ul şi dacă te comporţi ca ego-ul, deoarece ego-ul se comportă urât. Când începi să dăruieşti mai mult şi să iubeşti mai mult, totul se schimbă, deoarece faci opusul ego-ului. Recompensa pentru că dăruieşti nu este doar că îi faci pe ceilalţi să se simtă bine, lucru absolut cert, ci că te face să te simţi bine cu tine.

Această ultimă parte este importantă: te face să te simţi tu bine! Ai puterea de a te face să te simţi bine şi de a face lucruri care te conduc la iubirea-de-sine. Aţi avut întotdeauna această putere, dar majoritatea oamenilor nu o folosesc la maxim. Sunt prea ocupaţi să se facă să se simtă rău, creându-şi singuri iadul.

La fel cum viaţa poate fi iadul, viaţa poate fi şi raiul, în funcţie de ceea ce gândeşti şi crezi. Aşadar, revenim la tema capitolului: „Aşa cum gândeşte omul, aşa este el." Şi am putea adăuga: Aşa cum gândeşte omul, aşa se simte. Gândurile tale te determină să fii într-un anumit fel şi să te simţi într-un anumit fel. Deci, hai să explorăm chestiunea asta în continuare.

Totul începe cu un gând: Un gând îţi apare în minte. Nu tu l-ai pus acolo, nu tu l-ai chemat, nu l-ai ales dintre alte multe gânduri; doar s-a

afişat spontan. N-ai avut nimic de-a face cu apariţia lui. De unde a venit acest gând?

A venit din mintea ta inconştientă. Deşi mintea inconştientă este misterioasă, nu este chiar un teritoriu complet necunoscut. Oamenii au aflat despre mintea inconştientă de multă vreme. Este un depozit. Stochează amintiri şi tot felul de informaţii şi condiţionări pe care le-ai adunat de-a lungul acestei vieţi şi al tuturor celorlalte vieţi ale tale. De asemenea, găzduieşte inconştientul colectiv, care stochează impresiile provenind din istoria umanităţii. Şi stochează programarea care este ego-ul.

Dar asta nu este totul: Mintea inconştientă este şi un hublou către suflet. Prin asta vreau să spun că, din programarea stocată în mintea inconştientă, fac parte lecţiile sufletului şi planul sufletului, inclusiv personalitatea, karma, talentele, problemele psihologice, rănile şi tendinţele din vieţile trecute.

Pe scurt, mintea inconştientă stochează informaţii din viaţa actuală, vieţile trecute şi istoria umanităţii, precum şi programele sufletului şi programarea ego-ului. La fel cum computerul este programat pentru a îndeplini sarcini specifice, aveţi o programare care vă determină să reacţionaţi la viaţă prin obiceiuri şi tendinţe.

Aceasta înseamnă că nu controlaţi ce gânduri se ivesc din mintea inconştientă şi apar sub forma acelei voci din cap. Ele sunt determinate de forţe mai presus de voi, dintre care unele sunt binevoitoare, dar altele nu, căci mai există un aspect al minţii inconştiente care trebuie menţionat: influenţa negativă a entităţilor non-fizice.

La fel cum cei care vă ghidează lucrează cu mintea inconştientă pentru a vă ajuta şi a vă vindeca, şi entităţile non-fizice negative vă pot influenţa prin mintea inconştientă – dacă sunteţi într-o stare negativă. Acesta este un motiv în plus pentru a avea gânduri cât mai pozitive, aspect despre care voi spune mai multe imediat.

Menţionez aceste entităţi negative, deoarece este important să înţelegeţi că unele dintre cele mai urâte, odioase şi violente gânduri pe care le aveţi vin de dincolo de voi şi de dincolo de ego, de la entităţi non-fizice care şi-au pierdut direcţia şi sunt deconectate de la dragoste.

Ezit să folosesc cuvântul „posedat”, pentru că este atât de încărcat, dar aceste entităţi negative pot folosi mintea inconştientă pentru a

determina oamenii să facă lucruri pe care ei nu le-ar face niciodată dacă nu ar fi fost sub influenţa lor. Această influenţă se produce în mare parte prin vocea din cap, care apare din mintea inconştientă.

Nu trebuie să vă fie teamă de aceste entităţi, deoarece nu sunt puternice. Dar ele îi fac pe mulţi să se urască pe ei înşişi şi chiar să-şi facă rău lor şi altora. Ele sunt cu certitudine implicate în majoritatea sinuciderilor şi crimelor violente şi a altor comportamente sociopate. În cele din urmă, aceste entităţi negative vor „vedea lumina”, concret şi la figurat, şi vor reveni la iubire, aşa cum face toată lumea.

Dacă acest fenomen ar fi înţeles mai pe larg, ar exista mai multă compasiune pentru comportamentul infracţional şi instrumente mai bune de abordare. Aşa cum se întâmplă acum, negativitatea direcţionată de societate faţă de cei influenţaţi în acest fel le face pe entităţile negative să fie câştigătoare, căci ele nu-şi doresc altceva decât să propage frica şi ura în societatea umană.

Dacă doriţi să înţelegeţi mai multe despre acest fenomen şi cum să abordaţi această negativitate, vă trimit la cartea autorului de faţă “A deveni liber: trecerea dincolo de negativitate şi credinţele limitative” (Gina Lake – “Getting Free: Moving Beyond Negativity and Limiting Beliefs”). Ideea pe care vreau să o exprim aici şi acum este că gândurile voastre de ură şi foarte negative, literalmente, nu sunt ale voastre. Gândurile cele mai întunecate nu provin din ego, ci de dincolo de voi. Sunt plantate în mintea voastră inconştientă de cei care doresc să vă manipuleze şi să creeze haos în lume.

Nu există niciun motiv să vă simţiţi rău că aveţi aceste gânduri sau chiar gândurile propriului ego. Ele nu vă caracterizează. Adevărata voastră natură este dragostea şi nimic din ce fac aceste entităţi nu poate schimba asta. Aşa cum am spus, aceste entităţi nu sunt puternice, decât dacă le credeţi şi le faceţi jocul.

„După cum gândeşte omul, aşa este el” nu înseamnă că eşti rău dacă ai gânduri rele – căci toată lumea are gânduri rele. Ci înseamnă că gândurile pe care le crezi şi le pui în faptă determină modul în care te vezi pe tine însuţi, cum te văd ceilalţi şi ce atragi în viaţă prin karmă şi în alte feluri.

„După cum gândeşte omul” determină percepţia de sine a persoanei şi ce rezultă de aici, dar acest sentiment de sine nu are nicio legătură cu

cine eşti cu adevărat. Sinele tău divin nu suferă şi nu se schimbă indiferent de ce crezi sau chiar faci. Gândirea determină experienţa de viaţă a sinelui fals, nu a sinelui tău adevărat.

Când te afunzi într-o percepţie negativă de sine şi te comporţi urât, este ca şi cum eul divin s-ar pierde temporar într-un vis urât. Aşa cum şi tu, visătorul, nu eşti atins de ceea ce se întâmplă în visele tale, sinele divin nu este atins de experienţa pe care o are sinele fals iluzoriu şi permite acestei experienţe să se manifeste. Sinele divin permite sinelui fals să aibă orice experienţă îşi creează acesta, ştiind că va învăţa lecţii valoroase, măcar în cele din urmă.

Dumnezeu permite tot felul de experienţe create de ego şi de entităţile negative lipsite de dragoste, deoarece Dumnezeu este dispus să aibă astfel de experienţe. Ca un mijloc de explorare, Dumnezeu a creat un tărâm, cum este acesta al vostru, în care există şi binele, şi aparenţa răului. Spun, „aparenţa răului”, pentru că răul nu există. Numai iubirea există. Răul rezultă din absenţa iubirii, fiind produs de cineva care s-a separat de dragoste.

Că Dumnezeu ar permite răul şi chiar ar alege să-l trăiască ca fiinţă umană este foarte dificil de înţeles şi acceptat pentru cei mai mulţi. Totuşi, această interacţiune a întunericului şi luminii există pe Pământ, pur şi simplu, şi trebuie acceptată. Cea mai bună explicaţie ar fi că compasiunea şi devotamentul profund faţă de iubire se dezvoltă prin trăirea opusului lor. Iubirea capătă valoare prin trăirea opusului său.

Ai noroc că ai găsit această învăţătură acum, deoarece, odată ce vezi adevărul despre iubire şi importanţa ei, nu mai trebuie să fii sub influenţa negativităţii. Dacă nu crezi în gândurile vocii din cap, nu poţi fi afectat de aceste gânduri. În măsura în care ai văzut adevărul despre negativitate, ai transcens dualitatea: percepţia binelui şi a răului.

Iată adevărul despre negativitate: negativitatea din mintea ta egotică nu este niciodată adevărată. Polul negativ este un miraj. Tot ce există este iubire: pozitivitate. Polul negativ este, pur şi simplu, absenţa sau aproape absenţa iubirii, la fel cum întunericul este absenţa luminii.

Polul negativ este creat de programarea egotică şi întărit de entităţi non-fizice negative, care nu cred în dragoste. Au pierdut dragostea doar pentru că i-au crezut pe cei care le-au spus că iubirea nu există. Li s-a

spus că, dacă se vor îndrepta spre Lumină, unde vor trăi iubirea, vor pieri. Ei cred că iubirea este mortală.

Entităţile nonfizice negative cred în opusul adevărului, astfel încât asta devine realitatea lor. Acelaşi lucru este valabil şi pentru tine: dacă crezi în opusul adevărului, atunci asta devine realitatea ta: „Aşa cum gândeşte omul, aşa este el.” Realitatea conspiră pentru a-ţi confirma ceea ce crezi a fi adevărat.

Entităţilor negative chiar li se pare că iubirea nu există şi că ceea ce se numeşte iubire este un lucru periculos, deoarece ei se însoţesc doar cu cei care cred în acest lucru şi care, în consecinţă, se comportă oribil unul faţă de celălalt. Aceste entităţi negative trăiesc într-un tărâm al iadului creat de ele însele, din cauza a ceea ce cred. Acest lucru se întâmplă şi cu fiinţele umane.

Din fericire, odată ce nu mai crezi în negativitate, ea nu mai există ca parte a realităţii tale, fiindcă ai văzut ce este: o neînţelegere profundă. Odată ce o minciună este văzută ca fiind o minciună, nu mai poate fi crezută şi atunci încetează să mai aibă putere asupra vieţii tale.

Ceea ce rămâne în minte atunci când negativitatea s-a dus sau nu mai are nicio influenţă este Adevărul: iubirea. Adevărul este pozitiv. Viaţa este în esenţă şi în mod inerent bună, binevoitoare şi născută din dragoste. Aceasta este o veste minunată!

Oare câţi nu sunt conştienţi de acest lucru? Oare câţi trăiesc în lumea iluzorie a ego-ului şi percep viaţa prin ochii ego-ului lor? Din păcate, majoritatea oamenilor. Dar nu aceasta este soarta ta şi nu este soarta absolută a nimănui, căci toţi vor vedea adevărul despre viaţă la un moment dat.

Acum, că ai văzut adevărul, ce vei face? Din păcate, nu scapi de negativitate imediat ce vezi adevărul despre ea. Eliberarea de ego este un proces. Trebuie să nu te laşi înşelat de gândurile negative unul după altul, pe măsură ce apar.

Aceasta înseamnă că trebuie să fii conştient de ceea ce gândeşti clipă de clipă. Trebuie să fii foarte hotărât să o faci, căci altfel, gândurile negative încă te pot ispiti. Dar, pe măsură ce le vezi aşa cum sunt – nişte minciuni inutile – ele vor slăbi şi se vor ivi mai rar în minte. În cele din urmă, multe vor dispărea pentru totdeauna. Mintea ta va deveni mai spaţioasă, mai liniştită şi mai pozitivă. Acesta este procesul.

Primul pas este să înveţi să-ţi conştientizezi gândurile. Această conştientizare se dezvoltă în meditaţie. Al doilea pas este să îţi pui la îndoială gândurile, în special gândurile despre „eu” şi cele negative sau limitative. Întreabă-te: „Este adevărat?”

Răspunsul este întotdeauna nu, dar oare poţi vedea asta în mod clar? Motivul pentru care aceste gânduri nu sunt adevărate este acela că nu conţin întregul adevăr. Lasă pe dinafară atât de multe şi nu sunt întotdeauna adevărate. Adevărul este adevăr întreg şi mereu adevărat.

Un exemplu de afirmaţie adevărată este „Dragostea stă la baza vieţii”. Această afirmaţie este întotdeauna adevărată, dar nu este ceva ce ţi-ar spune vocea din cap. S-ar putea să ţi-o spui singur pentru a-ţi reduce la tăcere vocea din cap, dar vocea din capul tău nu va veni cu un astfel de adevăr.

Dacă aplici această regulă gândurilor tale – că, pentru a fi adevărate, ele trebuie să fie adevărate întotdeauna, de-a lungul timpului – va deveni evident că aproape toate gândurile tale nu sunt adevărate. Cele mai multe nu sunt nici adevăruri universale, nici fapte, ci presupuneri, credinţe, fantezii, dorinţe, amintiri eronate, temeri despre un viitor necunoscut, poveşti care spun doar o parte a poveştii, caracterizări incomplete despre tine şi născociri totale.

Vocea din capul tău este fusul pe care se înfăşoară Iluzia, care este cauza tuturor suferinţelor, ceea ce hinduşii şi budiştii numesc maya. Iluzia toarsă pe acest fus formează polul negativ. Polul negativ este creat de vocea din capul tău. Fără vocea din cap, tot ce rămâne este Adevărul, cu majusculă, şi faptele.

Faptele sunt neutre şi nu pot provoca suferinţă, decât dacă torci o poveste despre ele care te face să suferi. Adevărul este întotdeauna pozitiv: Viaţa este bună, dragostea se află la baza vieţii, suferinţa este un mare învăţător, există o cale de ieşire din suferinţă, eşti veşnic, viaţa este o şcoală, toată lumea învaţă şi evoluează mereu, oamenii sunt în esenţă buni şi iubitori, ai toate resursele interioare pentru a fi fericit, fericirea este aici chiar acum. Şi aş putea continua.

Acestea sunt adevăruri imuabile. Priveşte-ţi gândurile din mintea egotică şi nu vei găsi aceste tipuri de gânduri. Ceea ce vei găsi sunt gânduri care provoacă suferinţă, gânduri care nu te ajută – gânduri care, de fapt, nu sunt adevărate.

„Adevărul te va elibera”, iar ceea ce este fals te va întemniţa – şi chiar asta se petrece. Minciunile şi jumătăţile de adevăruri pe care mintea ta egotică ţi le spune, te întemniţează şi te menţin într-o stare de suferinţă, confuzie şi nemulţumire. Dar mai există ceva dincolo de zidurile închisorii, şi asta este o veste bună. Există Adevăr, există dragoste, există eliberare de suferinţă. Sunt atât de fericit că descoperiţi acest lucru şi mă bucură să vă ajut ca să vedeţi Adevărul. Bine aţi venit în lumea mea, unde există doar iubire!

După ce ai văzut că un gând nu este adevărat, acesta va înceta să te intereseze. Ca un truc magic pe care l-ai demontat, acele gânduri nu te vor mai captiva, înspăimânta şi motiva. Apoi, va fi uşor să dai atenţie numai la ce este adevărat: vieţii reale.

După ce vezi cu adevărat că mintea nu are nimic să-ţi ofere – niciun sfat bun, nici înţelepciune, nici îndrumare, nici idei strălucite şi nici chiar distracţie – vei fi mai dispus să revii în momentul prezent pentru a găsi satisfacţie şi o vei găsi aici. Cu cât vei găsi mai multă satisfacţie în momentul prezent, cu atât vei alege să rămâi aici, şi cu cât vei rămâne mai mult aici, cu atât acesta va deveni modul tău normal de a fi.

„După cum gândeşte un om, aşa este el” nu este doar un adevăr elementar, ci şi o formulă pentru accelerarea procesului de eliberare de vocea din cap. Deoarece ceea ce crezi îţi afectează modul în care te simţi, ceea ce experimentezi şi devii, poţi alege să gândeşti gânduri care te vor ajuta să devii cine eşti menit să fii: sinele tău divin. Eşti menit să fii o expresie a bunătăţii, a lui Dumnezeu în lume!

Cine anume este cel care poate alege să se abată de la un gând sau să gândească un gând? Aceasta este sinele tău divin, adevăratul tău sine. Deşi, cu vocea din cap, nu alegi gândurile care îţi apar în minte, poţi totuşi alege să nu crezi acele gânduri şi, în schimb, poţi alege să crezi gândurile adevărate.

Când sinele divin este suficient de trezit în tine, începe să contracareze programarea egotică şi alte condiţionări false, folosind adevărul. Primeşti adevărul intuitiv şi atunci tu, ca sine divin, alegi să-l afirmi şi să te concentrezi asupra lui mental sau să-l repeţi cu voce tare. Aşa se reprogramează mintea inconştientă şi este redusă la tăcere vocea din cap. Înainte de a te trezi, este deseori necesară o reprogramare de acest tip.

Înlocuind gândurile negative din mintea inconştientă cu afirmaţii adevărate, gândurile negative sunt vindecate sau dezrădăcinate. Unele nu vor mai apărea niciodată, în timp ce altele vor fi atât de slabe când vor ieşi la suprafaţă, încât pot fi ignorate cu uşurinţă.

Aceasta se întâmplă, în esenţă, când oamenii se trezesc: Înţeleg adevărul despre viaţă la un nivel profund, iar asta şterge multe dintre credinţele lor greşite. Cu timpul, restul dispar una după alta. Adevărul devine atât de evident, încât vocea din cap nu-i mai poate păcăli, cel puţin nu pentru mult timp. Rezultatul este că această voce trece pe fundal şi poate fi uşor ignorată. Ce rămâne este dragostea, pacea, înţelepciunea şi încântarea momentului prezent.

Oamenii care au avut experienţe lungi şi profunde ale momentului prezent nu vor să se întoarcă la suferinţele vechiului lor mod de a fi – şi nu pot. După ce ai văzut dedesupturile tuturor trucurilor magice, nu te mai duci la spectacolele de magie pentru divertisment. Ai descoperit un mod de a fi cu totul nou, care a înlocuit vechiul mod depăşit.

Acest nou mod de a fi şi simţi este incredibil, încântător, energic, viu, frumos, minunat, strălucitor. Toate aceste cuvinte încearcă să descrie starea de prezenţă, domeniul sinelui divin – împărăţia cerurilor – atunci când este trăită profund. Aceasta este starea copiilor mici când uită de ei jucându-se. Walt Disney, în multe din animaţiile sale, a surprins frumuseţea, energia, bunătatea, dragostea de viaţă, recunoştinţa şi bucuria acestei stări, motiv pentru care creaţiile sale sunt atât de iubite.

Această frumuseţe şi bunătate este ceea ce îşi doresc oamenii şi ceea ce ştiu că este adevărat la nivel profund. Când te-ai scufundat suficient de profund în realitate, vezi că frumuseţea şi bunătatea lumii înfăţişată în animaţiile lui Disney nu sunt o fantezie.

Unul dintre cele mai bune mijloace pentru dobândirea împărăţiei cerurilor este reprogramarea minții inconștiente, care este destul de programabilă. Metoda este repetiţia. Orice gândeşti în mod repetat se întăreşte și îl simţi ca fiind adevărat. Dacă îţi repeţi o afirmație pozitivă, atunci aceasta va deveni adevărul tău.

Asta îţi va face mintea mai puțin negativă și mai puțin convingătoare, ceea ce este şi obiectivul. Deși poate nu vei elimina niciodată toată negativitatea, neutralizarea unei mari părți și slăbirea

restului este suficientă pentru ca să rămâi în Prezență mai mult timp și, în cele din urmă, să trăiești în Prezență.

Mințile inconștiente ale unora sunt mai clare decât ale altora încă de la început. Ei s-au născut cu mai puţină încărcătură negativă și mai puține înțelegeri greşite din viețile anterioare, așa că au mai puțin de lucru ca să se elibereze de ele. Dar oricare ar fi starea minţii tale inconştiente, pentru a merge pe calea iubirii, este esenţial să lucrezi cu tine pentru a te elibera de negativitate și, în orice caz, trebuie s-o faci.

Îţi poţi purifica mintea inconştientă astfel:

• Să vezi adevărul despre o credință greșită pe care o ai;

• Să nu o consolidezi, nereflectând la ea şi neacţionând conform ei;

• Să contrataci sau să anihilezi acea credinţă spunându-ţi unele afirmații adevărate care îţi permit să te relaxezi și să fii în pace, și

• Să-ţi îndrepţi atenția asupra experienței tale senzoriale de aici și acum.

Am să dau un exemplu. Îţi vine gândul: „Nu voi putea să mă întreţin." Orice fel de enunțuri ar putea fi folosite pentru a contracara sau neutraliza acest gând. Iată câteva:

N-am de unde să știu asta.

Totul este bine și se desfășoară așa cum trebuie.

„Uitaţi-vă la păsările văzduhului, care nici nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în hambare; şi totuși Tatăl vostru ceresc le hrănește. "

Viața este protectoare și bună.

Fiecare zi, la rândul ei.

Voi traversa podul atunci când voi ajunge la el.

Fii pe pace.

Sunt fiul / fiica iubită a unui Tată iubitor și generos.

Am fost întotdeauna ajutat într-un fel sau altul.

Voi lăsa ziua de mâine să se îngrijească de asta.

Totul va fi în regulă.

După cum vezi, există mai multe gânduri care pot neutraliza gândul: „Nu voi putea să mă întreţin." Oricare dintre afirmațiile de mai sus va calma sistemul limbic, care este responsabil de stres și de reacţia luptă-sau-fugi. Cu excepţia cazului când chiar trebuie să fugi de un tigru,

condiţia luptă-sau-fugi este disfuncțională. Din păcate, chiar și numai un gând terifiant te poate aduce în această stare defectuoasă.

Aproape orice afirmație pozitivă va calma sistemul limbic și va fi de ajutor. Cuvintele concrete pe care le foloseşti nu sunt atât de importante. Mai importantă este intenţia ta de a depăşi negativitatea. De fiecare dată când depui un efort pentru a depăși ego-ul, forțele spirituale vin să te sprijine și să te ajute. Ele sunt întotdeauna acolo, încurajându-te și susţinându-te să mergi către iubire, bucurie și libertate, iar intenţia ta pozitivă le atrage către tine.

Un alt motiv pentru care aproape orice afirmație pozitivă va funcţiona este că oricare dintre ele te va împiedica să rumegi gândul negativ. Oprind gândul negativ și găsind un altul pozitiv care să-l înlocuiască, ai întrerupt acel gând negativ și i-ai subminat puterea de a-ți determina starea de conștiință.

Valoarea acestei lucrări este evidentă: Nu vei cădea într-o stare negativă. Dar, mai mult, dacă poţi menține o stare pozitivă, vei avea acces la îndrumarea și înțelepciunea sinelui tău divin. Acest fapt este crucial și poate cel mai important motiv pentru a te distanța de gândurile negative. Ele nu îţi servesc la nimic și îţi sabotează capacitatea de a fi în contact cu Viața care te trăiește, care știe exact cum să te ajute în lecțiile de viață și pentru scopul vieții tale.

Viața te susține. De ce te-ar crea și apoi nu te-ar susține?! Dacă trebuie să înveţi lecţia despre cum să te întreţii singur, poţi întâmpina dificultăţi; dar chiar și atunci, vei primi tot sprijinul necesar din tine și de la ceilalţi pentru a învăța această lecţie. Dacă nu este vorba de nicio lecţie, atunci Viața te va susţine în mod natural pe calea ta.

Totuşi, dacă nu te afli pe calea dorită de Viață, ea poate încerca să te îndepărteze de calea pe care eşti, nesusţinându-te pe acea cale. Acesta este un act de iubire. Este treaba Vieții să te menţină pe linia planului sufletului tău. Dacă situația ta este conformă cu lecțiile și planul tău personal, atunci e de ajuns ca Viața să te sprijine în această situație. Dacă îți urmezi Inima – sistemul tău de ghidare internă – Viața te va susține cu siguranță. Nu există niciun motiv să nu o facă.

CONCLUZIE

Unul dintre cele mai corecte lucruri pe care le poţi spune este „Iubesc”. Este Adevărul, cu majusculă. Opreşte-te pentru un moment chiar acum și spune-ți acest lucru şi observă cum te simţi, rostind doar acest cuvânt, fără nimic după el.

De multe ori, spui „Iubesc” ceva sau pe cineva, dar acesta este adesea vocea ego-ului: „Iubesc această culoare”, „Iubesc înghețata”, „Îmi place să fac asta”. Desigur, nu este nimic în neregulă cu aceste afirmații și ar putea fi chiar expresiile sinelui tău divin, dar aceste afirmații nu-ţi dau aceeaşi senzaţie ca atunci când spui „Iubesc”. Există o mare diferență între a da glas unei preferințe și a spune Adevărul, iar acest lucru poate fi simțit subtil-energetic înlăuntrul tău. Acestea sunt două stări de conştiinţă diferite.

Declarațiile simple „Iubesc” și „Sunt iubire”, care nu se prea rostesc de obicei, sunt două dintre cele mai puternice afirmaţii pe care le poţi emite. Dacă le spui cu toată atenția, te vor alinia cu sinele tău divin. Datorită acestui lucru, oricare dintre aceste propoziţii poate fi folosită ca o mantră.

O mantră este un cuvânt sau o propoziţie care aduce oamenii în Prezenţă atunci când sunt intonate sau repetate mental. De obicei, cuvântul sau propoziţia are un anumit sens sacru, dar cea mai importantă este intenţia. Dacă consideri un cuvânt sau o expresie ca fiind sacră şi doreşti să te aducă în Prezenţă, o va face, dacă o vei repeta suficient de des. Repetarea unei mantre focalizează mintea și te împiedică să te pierzi în gândurile egotice. Rezultatul natural este că devii prezent.

Sper că vei încerca mantrele „Iubesc” și „Sunt iubire”, repetându-le în tăcere timp de zece minute pe zi. Chiar şi atâta poate avea un impact asupra vieţii tale. Este un mod de a-ți reprograma mintea și de a șterge unele dintre afirmațiile limitative și neadevărate ale ego-ului, care se află la baza oricărui sentiment negativ de sine.

Sinele fals este format din afirmațiile care încep cu „eu” pe care le crezi şi le dai glas. Cele pe care le crezi profund îţi modelează comportamentul în moduri de care poate nu eşti conștient. Neutralizând unele dintre acele afirmaţii egocentrice cu „Iubesc” sau „Sunt iubire” sau

cu o altă afirmaţie a Adevărului, ţi se va schimba părerea de sine și starea interioară și, în consecință, comportamentul. Te vei schimba: „După cum gândește omul, aşa este el”. Afirmațiile egotice care conţin „eu” și „eu sunt” îţi conduc și modelează viața, deoarece ele determină modul în care te priveşti, cum te simţi și ce faci și spui.

S-ar putea să simţi că nu controlezi gândurile despre „eu” ale ego-ului și, așa cum am spus, nu tu decizi ce gânduri centrate pe „eu” îţi apar în minte, dar ai ceva putere de decizie dacă le crezi sau nu. Ceea ce ai crezut despre tine în trecut va apărea din nou în minte, pentru că așa funcționează programarea. Programul este menţinut și consolidat când îl crezi și asta nu se va schimba până când nu-l vei mai crede.

Încearcă să înlocuieşti gândurile conţinând „eu” și „eu sunt” cu gândurile „Iubesc” și „Sunt iubire”. Nu trebuie să se schimbe nimic în *vorbele* tale. Îţi sugerez doar să înlocuieşti *gândurile* despre „eu” și „eu sunt” cu „Iubesc” și „Sunt iubire”. Chiar și când faci acest lucru ocazional, de pildă când eşti cuprins de negativitate, va fi foarte folositor pentru reprogramarea minții tale.

Acest lucru va deveni mai ușor și mai natural pe măsură ce exersezi. Din ce în ce mai des, îţi vei aminti să faci acest lucru. Nu vei mai gândi despre tine în modul obișnuit, ci-l vei înlocui cu gândul că eşti iubire și iubitor și, prin urmare, demn de a fi iubit. Aceasta este răsplata pentru această lucrare: Te vei iubi pe tine însuți.

Iubirea te împlinește, pentru că este natura ta să iubești. Când o pasăre zboară sau cântă, aceasta o împlinește, deoarece natura păsării este să zboare și să cânte. Același lucru este valabil și pentru tine: Când iubești, ești împlinit, pentru că este natura ta să iubești. Deci, dacă te abţii să exprimi iubirea sau faci ceva contrar iubirii, nu vei fi împlinit. De fapt, vei produce durere.

Aceasta este condiția umană. Ființele umane rănesc, pentru că se abţin de la a iubi sau fac lucruri fără iubire. Ele acţionează contrar adevăratei lor naturi. Când faci asta, experiența necesară este să te simţi rău, pentru că fapta contrară adevăratei tale naturi nu trebuie să te facă să te simți bine.

În acest fel, Viața este foarte amabilă, căci te conduce înapoi la iubire folosind un „băț”. Viața va folosi un „morcov” atunci când poate, dar uneori este necesar un băț pentru a-ţi atrage atenția. În acest fel, Viața îţi

arată ce funcționează în viață și ce nu, ce este adevărat și ce nu. Când ești fidel Adevărului, nu suferi; atunci când nu ești fidel Adevărului, suferi. Astfel afli ce este adevărat și ce nu este adevărat.

Adevărul este uşor de urmat, deoarece, când îl urmezi, te simţi bine. Înțelegerile greşite sunt singurele lucruri care îi împiedică pe oameni să urmeze mai des iubirea. Programarea vă determină să înțelegeţi greşit viața. Dar, din fericire, există un remediu pentru asta, care este dragostea.

Viața este o călătorie în care corectaţi aceste înțelegeri eronate și descoperiţi Adevărul, într-o lume în care aproape nimeni nu-L vede. Lumea voastră este construită pe înțelegeri greşite, dar omenirea își va găsi calea dreaptă. Ceea ce era adevărat când am fost întrupat este valabil şi acum: Iubirea este calea, și este singura cale. Aceasta este singura dogmă pe care v-o ofer. Mergeţi către iubire, fiţi iubirea, iubiţi-vă aproapele ca pe voi înşivă şi fiţi pe pace! Sunt mereu cu voi.

DESPRE AUTOR

GINA LAKE este o învăţătoare spirituală nondualistă şi autoarea a peste douăzeci de cărţi despre trezirea la adevărata natură. Ea este, de asemenea, un medium şi senzitiv talentat, cu un master în Consiliere psihologică şi o experienţă de peste douăzeci şi cinci de ani în sprijinirea oamenii în evoluţia lor spirituală. În 2012, Isus a început să dicteze cărţi prin intermediul ei. Aceste învăţături de la Isus se bazează pe adevărul universal, nu pe vreo religie. Site-ul ei oferă informaţii despre cărţile sale şi cursul online, un ebook gratuit, un blog şi înregistrări audio şi video:

www.RadicalHappiness.com